

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Факультет естествознания, физической культуры и туризма

Государственный экзамен «Педагогические основы физической культуры»

Учебно-методическое пособие

Екатеринбург 2019

УДК 378.146(075)
ББК Ч448.028.11
Г72

Рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
в качестве учебного издания (Решение № 111 от 27.12.2019)

Рецензенты:

Вашляев Борис Федорович, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий научно-исследовательской лабораторией, Екатеринбургский институт физической культуры, филиал ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры»

Коротких Василий Федорович, кандидат педагогических наук, заместитель директора Государственного автономного учреждения Свердловской области «Центр подготовки спортивных сборных команд Свердловской области по командным игровым видам спорта»

Г72 Государственный экзамен «Педагогические основы физической культуры»: учебно-методическое пособие / Уральский государственный педагогический университет ; составители И. Н. Пушкарева, М. П. Русинова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2019. – 1 CD-ROM. – Текст : электронный.

ISBN 978-5-7186-1259-2

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки «44.03.01. Педагогическое образование», профиль «Физическая культура».

Пособие адресовано студентам выпускного курса для подготовки к государственному итоговому междисциплинарному экзамену.

УДК 378.146(075)
ББК Ч448.028.11

ISBN 978-5-7186-1259-2

© Пушкарева И. Н., Русинова М. П., 2019
© ФГБОУ ВО «УрГПУ», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	4
Раздел 1. Введение в теорию физической культуры.....	5
Раздел 2. Общие вопросы теории и методики физического воспитания.....	11
Раздел 3. Возрастные основы физической культуры	64
Раздел 4. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.....	76
Раздел 5. Теория и методика спорта.....	80
Раздел 6. Педагогические исследования в области физической культуры и спорта.....	112
Раздел 7. Теоретико-методические основы обучения предмету «Физическая культура».....	122
Литература.....	132

ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки «44.03.01. Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» и учебной программой по дисциплине «Теория и методика физической культуры».

Пособие предназначено студентам выпускного курса для подготовки к государственному экзамену «Педагогические основы физической культуры».

Задачи пособия:

1. Представить студентам основные термины и понятия, разработанные ведущими отечественными теоретиками в области теории и методики физической культуры и спорта.

2. Показать точки зрения ряда ученых на сущность физической культуры и спорта, принципы, средства, формы, методы физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста, студентов и взрослых.

3. Дать краткую характеристику спорта как составной части физической культуры, раскрыть сущность спортивной тренировки, ее цели, задачи, специфические принципы, содержание, построение, технологию планирования и контроля.

4. Рекомендовать выпускникам структуру ответа на вопросы экзамена.

5. Содействовать ориентации студентов в профессиональном информационном поле.

6. Формировать у выпускников умение структурировать и представлять профессиональную информацию.

Составители пособия не ставят перед собой цель, заменить данным материалом учебники и учебные пособия по дисциплине «Теория и методика физической культуры».

Раздел 1.

Введение в теорию физической культуры

Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина

Наука – система знаний о закономерностях развития природы, общества и мышления, а также отдельная отрасль таких знаний как общественные, естественные, гуманитарные науки.

Теория – система принципов, законов, категорий, понятий, концепций, описывающая какое-либо относительно однородное, целостное явление – систему, или ее элементы, функции.

Теория физической культуры – совокупность знаний, которые возникли как теоретическое отображение физкультурной практики, объясняют те или иные ее закономерности и служат руководством к ее рационализации.

Теория физической культуры относится к педагогическим наукам, так как она тесно связана с процессами образования, обучения и воспитания человека в интересах общества.

Теория физической культуры позволяет студенту или специалисту понять сущность физической культуры как социального, педагогического явления, уяснить взаимные связи и взаимные влияния общей культуры и культуры физической, представить себе ее структуру (строение) и функции (способы деятельности).

Как **наука теория и методика физической культуры** исследует содержание, структуру, функции физической культуры, ее принципы, цели, задачи, средства, разрабатывает понятийный аппарат, а также изучает цели, задачи, средства и методы и содержание видов физической культуры

Как **научная дисциплина** теория физической культуры, есть интегративная система научных знаний о сущности физической культуры, об общих закономерностях ее формирования, функционирования, целенаправленного использования и дальнейшего развития, прежде всего в системе факторов воспитания, социального формирования личности и оптимального развития жизненных сил человека. Она создавалась на понимании закономерностей физического развития человека и на современных методо-

логических основах истории и теории культуры общества, широко используя информацию из области таких наук, как психология, биомеханика, биохимия, физиология и др.

Предметом теории физической культуры являются общие закономерности функционирования и целесообразно направленного использования средств физической культуры с целью всестороннего гармонического развития людей. Эти закономерности относятся в равной мере к физическому воспитанию любого контингента населения.

Предметом методики физической культуры являются частные закономерности физической культуры, имеющие конкретную направленность на возраст занимающихся, их профессиональную деятельность, спортивную специализацию.

Как **учебная дисциплина** «Теория и методика физической культуры» вооружает специалистов знаниями теории и методики использования средств физической культуры и спорта в практической деятельности и объединяет включенные в **учебный план** дисциплины: **общие гуманитарные и социально-экономические** (социология, экономика, отечественная история и др.), **общепрофессиональные** (анатомия, физиология, педагогика, психология), **предметной подготовки** (история физической культуры и спорта, физиология физического воспитания и спорта, биомеханика, спортивная метрология, спортивная медицина, и спорта и др.); **базовыми и новыми физкультурно-спортивными видами** (легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика, баскетбол, плавание, атлетическая гимнастика, туризм и др.).

Таким образом, теория и методика физической культуры и спорта – наука интегрирующая частные данные других наук.

Основные задачи курса: 1) формирование специальных компетенций у будущих специалистов; 2) развитие способностей ориентироваться в сложных взаимосвязях и отношениях, действующих в сфере физической культуры; 3) формирование основополагающих профессиональных взглядов и убеждений, освоение специальности и спецификаций.

Теория и методика физической культуры является главной, профилирующей дисциплиной в учебных планах высших физкультурных учебных заведений. Она определяет фундаментальность

физкультурного образования специалиста, педагогическую направленность его деятельности, профессиональную компетентность.

Характеристика понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство»

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития (Федеральный закон).

Физическая культура – составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности (Л. П. Матвеев).

Физическая культура в отличие от других видов культур общества – это двигательная деятельность в форме физических упражнений.

Физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всестороннего развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (Федеральный закон).

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях (Л. П. Матвеев).

В процессе физического воспитания приобретает широкий круг физкультурных и спортивных знаний социологического, гигиенического, медико-биологического и методического содержания. Знания делают процесс занятий физическими упражнениями

более осмысленным и в силу этого более результативным. Физическое воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, которому присущи все признаки педагогического процесса. Отличительной особенностью физического воспитания является то, что оно обеспечивает системное формирование двигательных умений и навыков и направленное развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность.

Физическое развитие – процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Показатели физического развития: 1) морфологические (длина и масса тела, осанка, величина жировых отложений и др.); 2) физиологические (параметры деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем); 3) развитие кондиционных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы).

Физическое совершенство – это исторически обусловленный идеал физического развития, физической подготовленности, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Физическое совершенство подразумевает: 1) пропорционально развитое телосложение; 2) гармоничное развитие физических качеств; 3) высокий уровень физической работоспособности; 4) высокий уровень адаптации к неблагоприятным условиям внешней среды; 5) владение рациональной техникой жизненно важных движений и способность к овладению новыми двигательными действиями; 6) образованность в области ФК.

Основные виды и формы физической культуры

Условно физическую культуру можно подразделить на ряд больших разделов, которые по своим особенностям соответствуют различным направлениям и сферам ее использования в обществе. Каждый раздел включает виды и разновидности физической культуры определенного типа.

1. Базовая физическая культура – составляет профилирующее содержание во всех образовательно-воспитательных учреждениях и подразделяется на две формы:

1) **«школьная» физическая культура** – обеспечивает основное физическое воспитание и базовый уровень физической подготовки;

2) **продолгающая физическая культура** (физическая культура в быту и на производстве) – дополняет и продлевает курс основного физического воспитания и самовоспитания с охватом взрослого контингента, вовлекаемых в общую физическую подготовку (ОФП), физкультурно-кондиционную тренировку, общедоступный спорт.

2. Профессионально-прикладная физическая культура осуществляется в двух формах:

1) **собственно-профессионально-прикладная (производственная)** – обеспечивает физическую подготовленность к профессиональной деятельности, оптимизирует данную деятельность. Составляет содержание физической подготовки проводимой в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования;

2) **военно-прикладная** – обеспечивает специальную физическую подготовленность в военной деятельности (армия, МЧС, МВД).

3. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура реализуется в двух формах:

1) **лечебная (ЛФК) физическая культура;**

2) **спортивно-реабилитационная физическая культура.**

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура направлена на восстановление или компенсацию с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных в процессе труда или спортивных занятий двигательных навыков и физических способностей.

4. Фоновая физическая культура – повседневно-бытовые, адаптированные к домашним условиям компоненты физической культуры гигиенического типа, реализуется в двух формах:

1) **гигиеническая физическая культура;**

2) **оздоровительно-рекреативная физическая культура.**

Гигиеническая физическая культура способствует оптимизации текущего функционального состояния организма (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня и т. п.). **Оздоровительно-рекреативная физическая культура (физическая рекреация)** (рекреация от лат. «recreation» – отдых

восстановление) – восстановление сил за счет средств физического воспитания (пешие прогулки, рыбная ловля, охота, туризм, массовые игры и т. п.).

5. Адаптивная физическая культура (АФК) – область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях максимального развития жизнеспособности людей, имеющих устойчивые отклонения в состоянии здоровья.

Цель АФК – максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет (обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Спорт как компонент физической культуры осуществляется в двух направлениях:

- 1) **базовый (массовый) спорт;**
- 2) **спорт высших достижений.**

Массовый спорт – средство повышения своего физического состояния (кондиции), поддержания необходимого уровня работоспособности, достижения спортивных результатов массового уровня.

Спорт высших достижений – деятельность направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, на повышение как собственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне престижа Родины.

Раздел 2.

Общие вопросы теории и методики физического воспитания

Система физического воспитания (определение, основы системы)

Система физического воспитания – это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

1. Мировоззренческие основы. Мировоззрение представляет собой совокупность взглядов и идей, определяющих направленность человеческой деятельности.

В отечественной системе физического воспитания мировоззренческие установки направлены на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональным видам деятельности.

2. Теоретико-методические основы. Теоретико-методической основой служат научные положения естественных (анатомия, физиология, биохимия и др.), общественных (философия, социология и др.), педагогических (психология, педагогика и др.) наук, на основе которых дисциплина «Теория и методика физической культуры» разрабатывает и обосновывает общие закономерности функционирования системы физической культуры.

3. Программно-нормативные основы. Физическое воспитание осуществляется на основе государственных образовательных стандартов (всех ступеней образования), программ по физической культуре и спорту (программы для дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, начальных, средних и высших профессиональных учебных заведений, армии и т. д.).

Программно-нормативные основы системы физического воспитания конкретизируются применительно к особенностям контин-

гента и условиям основной деятельности участников физкультурного движения (учеба, работа на производстве, служба в армии).

4. Организационные основы. Организационную структуру системы физического воспитания составляют государственные и общественно-самодеятельные формы организации, руководства и управления.

По **государственной линии** предусматриваются **систематические обязательные занятия физическими упражнениями** в дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, начальных средних, высших профессиональных учебных заведениях, армии, лечебно-профилактических организациях. Занятия проводятся по государственным программам, в отведенное для этого часы, в соответствии с расписанием и официальным графиком под руководством штатных специалистов (физкультурных кадров).

По **общественно-самодеятельной линии** (ДСО, спортивные клубы) занятия физическими упражнениями организуются в зависимости от индивидуальных склонностей, способностей занимающихся и потребности в физическом воспитании. Принципиальная черта общественно-самодеятельной формы организации – полная добровольность физкультурных занятий.

Органы руководства и управления:

1. Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ.
2. Комитет Государственной думы по спорту и туризму.
3. Региональные (краевые, областные) комитеты (министерства, департаменты) по физической культуре и спорту.
4. Муниципальные (городские, районные) комитеты по физической культуре и спорту.

Цель и задачи физического воспитания

Цель физического воспитания – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств; обеспечивающее на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

К специфическим задачам физического воспитания относятся:

1) **оздоровительные задачи (задачи по оптимизации физического развития);**

2) **образовательные задачи.**

Оздоровительные задачи (задачи по оптимизации физического развития): 1) оптимальное развитие физических качеств (способностей), присущих человеку. Всестороннее развитие физических качеств позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности, в разнообразных трудовых процессах, в различных сложных условиях среды; 2) укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма; 3) совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций. Совершенствование телосложения предусматривает коррекцию недостатков телосложения, воспитание правильной осанки, пропорциональное развитие мышечной массы, содействие сохранению оптимального веса с помощью физических упражнений; 4) многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Образовательные задачи: 1) формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых в трудовой, оборонной, бытовой, спортивной деятельности; 2) формирование спортивных двигательных умений и навыков; 3) овладение целостной системой знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков, физического совершенствования и развития способностей проведения самостоятельных занятий с целью укрепления и сохранения здоровья.

К специальным физкультурным знаниям относятся знания сущности физических упражнений, закономерностей формирования двигательных умений и навыков, техники физических упражнений, физкультурно-гигиенического характера и др.

Воспитательные задачи (общепедагогические задачи) – это задачи по формированию личности человека. Физическое воспитание содействует: 1) формированию мировоззрения, убеждений, установок, ценностных ориентаций к деятельности в сфере физической культуры; 2) формированию нравственных качеств, этических, эстетических, морально-волевых качеств (дисциплинированности, силы воли, смелости, коллективизма и др.), развитию интеллекта, психомоторной функции.

Связь физического воспитания с различными видами воспитания

Физическое воспитание осуществляется в связи с другими видами воспитания: **умственным, нравственным, трудовым, эстетическим.**

Нравственное воспитание представляет собой целенаправленное формирование моральных убеждений, развитие нравственных чувств и выработку навыков и привычек поведения человека в обществе. **Задачи нравственного и патриотического воспитания в процессе физического воспитания:** 1) формирование нравственного сознания (т.е. нравственных понятий, взглядов, суждений, оценок), идейной убежденности и мотивов деятельности (в частности, физкультурной), согласующихся с нормами высокой морали; 2) формирование нравственных чувств (любви к Родине, гуманизма, чувства коллективизма, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм и др.); 3) формирование нравственных качеств, привычек соблюдения этических норм, навыков общественно оправданного поведения; 4) воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и др.). **Средства нравственного воспитания:** содержание и организация учебно-тренировочных занятий, спортивный режим, соревнования (строгое выполнение их правил), деятельность преподавателя (тренера) и др. **Методы нравственного воспитания:** 1) убеждение в форме разъяснения установленных норм поведения, сложившихся традиций; беседы при совершении занимающимися какого-либо проступка и др.; 2) практические приучения (постоянно, настойчиво упражнять занимающихся в дисциплинированном, культурном поведении, в точном соблюдении спортивных правил, спортивного режима, традиций и др.); 3) поощрение: одобрение, похвала, объявление благодарности, награждение грамотой и др.; 4) наказание за совершенный проступок: замечание, выговор, исключение из состава команды и др.

Задачи умственного воспитания: 1) обогащение занимающихся специальными знаниями в области физической культуры и формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения; 2) развитие умственных способно-

стей; 3) стимулирование развития потребности и способностей к самопознанию и самовоспитанию. **Средства умственного воспитания** – физкультурные занятия. Их содержание и объем определяются программами физического воспитания для ОУ, лицеев, колледжей, вузов и др. К средствам умственного воспитания относят специально организованные проблемные ситуации в процессе занятий физическими упражнениями, разрешение которых требует умственных действий. **Методы умственного воспитания:** 1) опрос по преподаваемому материалу; 2) наблюдение и сравнение; 3) анализ и обобщение изучаемого материала; критическую оценку и анализ двигательных действий.

Задачи эстетического воспитания: 1) воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры; 2) воспитание эстетической оценки тела и движений человека; 3) воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и в окружающей обстановке. **Средства эстетического воспитания** в процессе двигательной деятельности – разнообразные виды самого физического воспитания. Средствами эстетического воспитания, являются праздники и выступления, природные и гигиенические условия, обстановка занятий, специальные средства художественного воспитания в процессе занятий (использование музыки и произведений искусства) и т. п. **Методы эстетического воспитания:** 1) эмоционально-выразительное объяснение физических упражнений; 2) технически совершенный и эмоционально-выразительный показ упражнения; 3) вдохновляющий пример в действиях и поступках; 3) практическое приучение к творческим проявлениям красоты в двигательной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями.

Задачи трудового воспитания: 1) воспитание трудолюбия; 2) формирование сознательного отношения к труду; 3) овладение элементарными трудовыми умениями и навыками.

Средства трудового воспитания: 1) учебный труд (академические занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, соревнования, подготовка и уборка мест занятий, уход за спортивным снаряжением и пр.); 2) общественно полезный труд в связи с занятиями по физическому воспитанию. **Методы трудового воспитания:** 1) практическое приучение к труду; 2) беседа; 3) оценка результатов труда; 3) пример образцового труда.

Физическое упражнение как основное и специфическое средство физического воспитания: определение содержания и форма

Физическое упражнение – это такое двигательное действие (включая и их совокупности), которое направлено на реализацию задач физического воспитания, сформировано и организовано по его закономерностям.

Слово **физическое** отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени.

Слово **упражнение** обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.

Двигательное действие – это непрерывное выполнение взаимосвязанных технических приемов (двух или более), направленных на решение определенной двигательной задачи в конкретной ситуации.

Движение – часть двигательного действия; перемещение тела человека в целом относительно его окружения (среды, опоры, физических тел) или одних его частей относительно других. А также механическое перемещение спортивных снарядов.

Содержание физических упражнений – это совокупность физиологических, психологических, и биомеханических процессов происходящих в организме при выполнении упражнения, нагрузка и отдых как компоненты упражнений. Содержание физических упражнений обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

Форма физического упражнения – это определенная упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.

Внутренняя форма – взаимосвязь и согласованность процессов, которые обеспечивают основные функции при выполнении движений (*например, связь биологических процессов при беге, борьбе и т. п.*). Содержание и форма находятся в единстве, они влияют друг на друга, но содержание играет при этом ведущую роль. Так, на разных дистанциях при различном проявлении качества быстроты разными будут и компоненты техники бега (длина шага, темп и т. д.). На проявление физического качества влияет

техника двигательного действия, поэтому, например, выносливость в разных видах спорта имеет специфический характер. Нецелесообразная техника ведет к нерациональному расходованию энергии и ухудшает проявление физических качеств.

Классификация физических упражнений, их характеристика

Физические упражнения подразделяются на следующие группы.

1. По признаку исторически сложившихся систем (гимнастика, игры, спорт, туризм).

2. По признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств. Упражнения классифицируются по группам: 1) скоростно-силовые виды упражнений (спринтерский бег, метания, поднимание штанги и т. п.); 2) упражнения циклического характера на выносливость (кроссовый бег, бег на лыжах и т. п.); 3) упражнения, требующие высокой координации движений гимнастические упражнения, прыжки в воду, фигурное катание на коньках и т. п.); 4) упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств и двигательных навыков в условиях переменных режимов двигательной деятельности (борьба, бокс, спортивные игры и т. п.).

3. По анатомическому признаку (упражнения группируются по их воздействию на мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины и т.д.).

4. По признаку биомеханической структуры (циклические, ациклические и смешанные упражнения).

5. По признаку физиологических зон мощности (упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности).

6. По признаку спортивной специализации (соревновательные, специально подготовительные и общеподготовительные).

Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания

Естественные силы природы – вспомогательные средства, создающие условия для эффективного влияния физических

упражнений на организм занимающихся. Естественные силы природы (солнечные лучи, воздух, вода) являются важным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.

В процессе физического воспитания естественные силы природы применяются в сочетании с движениями (занятия физическими упражнениями на воздухе, при облучении солнечными лучами в воде и т. п.), а также в виде специальных процедур (воздушные и солнечные ванны, купание и др.).

Естественные силы природы используются в двух направлениях: 1) для создания условий успешной организации и проведения занятий физическими упражнениями; 2) для закаливания организма занимающихся.

Закаливание – система гигиенических мероприятий способствующих повышению устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды (холод, жара, повышенная солнечная радиация и т. д.).

К **гигиеническим факторам**, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм человека относят: 1) соблюдение гигиенических требований к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью; 2) личную гигиену; 3) гигиену питания спортсмена; 4) гигиену одежды и обуви физкультурника и спортсмена; 5) гигиеническое обеспечение занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности. Соблюдение гигиенических норм и правил является обязательным для физкультурника и спортсмена, так как это повышает эффект воздействия упражнений.

Техника физических упражнений: определение, основы и детали техники, фазы техники, критерии оценки техники

Техника физических упражнений – способ выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с большей эффективностью.

Основа техники – совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательных задач движений.

Основное звено техники – это наиболее важная и решающая часть в технике данного способа выполнения двигательной задачи.

Детали техники – это такие особенности движения, которые могут в известных пределах видоизменяться, не вызывая нарушений его основного механизма (основу техники).

В физическом упражнении выделяют **три фазы**: подготовительную, основную (ведущую) и заключительную (завершающую).

Подготовительная фаза предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия (*например, стартовое положение бегуна на короткие дистанции, замах при метании диска и т. п.*).

Основная фаза состоит из движений (или движения), с помощью которых решается главная задача действия (*например, стартовый разгон и бег на дистанции, выполнение поворота и финального усилия в метании диска и т. п.*).

Заключительная фаза завершает действие (*например, пробежка по инерции после финиша, движения для сохранения равновесия и погашения инерции тела после выпуска снаряда в метаниях и т. п.*).

Критерии оценки эффективности техники. Под педагогическими критериями эффективности техники понимаются признаки, на основе которых преподаватель может определить (оценить) меру соответствия наблюдаемого им способа исполнения двигательного действия и объективно необходимого.

В практике физического воспитания используются следующие **критерии оценки эффективности техники**: 1) результативность физического упражнения (в том числе и спортивный результат); 2) параметры эталонной техники. Сущность его заключается в том, что сопоставляются параметры наблюдаемого действия с параметрами эталонной техники; 3) разница между реальным результатом и возможным.

Эффекты упражнений, нагрузка и отдых как компоненты упражнений

Эффект физических упражнений (ближайший, следовой, кумулятивный) определяется его содержанием.

Содержание физических упражнений – это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного

упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств и т. п.).

Ближайший эффект – процессы, происходящие в организме непосредственно во время выполнения упражнения и изменения функционального состояния организма, возникающие к концу упражнения, в результате его выполнения.

Следовой эффект – отражение воздействия упражнения, остающегося после его выполнения и меняющееся в зависимости от динамики восстановительных процессов.

Кумулятивный эффект системы упражнений выражается в адаптации (приспособление), тренированности, повышении физической подготовленности.

При этом в зависимости от интервалов времени, проходящего до очередного занятия, выделяют следующие **фазы** изменения эффекта упражнений: фазу **относительной нормализации, суперкомпенсаторную и редуccionную фазы**.

В фазе **относительной нормализации** следовой эффект упражнения характеризуется развертыванием восстановительных процессов, приводящих к восстановлению оперативной работоспособности до исходного уровня.

В **суперкомпенсаторной фазе** следовой эффект упражнения выражается не только в возмещении рабочих трат, но и в компенсации их «с избытком», превышении уровня оперативной работоспособности над исходным уровнем.

В **редуccionной фазе** следовой эффект упражнения теряется, если время между занятиями слишком продолжительно. Чтобы этого не произошло, необходимо проводить последующие занятия или в фазе **относительной нормализации**, или в **суперкомпенсаторной фазе**. В таких случаях эффект предыдущих занятий будет «наслаиваться» на эффект последующих. В результате возникает качественно новый эффект системного использования упражнений – **кумулятивно-хронический эффект**.

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм занимающегося и ответная реакция организма на это воздействие.

Нагрузка бывает: 1) **стандартной** – одинаковой по своим внешним параметрам (скорости, темпу движений и др.); 2) **переменной** (вариативной) – изменяющейся в ходе выполнения упражнения.

Непрерывным варьированием применяемых нагрузок создают условия, при которых уменьшается возможность появления переутомления, активизируются восстановительные процессы в организме, усиливаются адаптационные перестройки функций и структур, лежащие в основе развития соответствующих способностей.

Нагрузка может иметь **непрерывный** характер, когда при выполнении упражнения отсутствуют паузы отдыха, либо **прерывный**, когда между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня работоспособности человека, снизившегося в результате работы.

В зависимости от того, в какой фазе восстановления работоспособности осуществляется очередное выполнение упражнения, различают **типы интервалов отдыха**: 1) **субкомпенсационные (неполные)**; 2) **компенсационные (полные)**; 3) **суперкомпенсационные (экстремальные)**; 4) **постсуперкомпенсационные**.

При **субкомпенсационном (неполном)** типе интервала отдыха очередное выполнение упражнения приходится на период более или менее значительного недовосстановления работоспособности.

Компенсационный (полный) ординарный тип интервала отдыха обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня. У занимающихся появляется чувство готовности к работе. Подобные паузы отдыха, применяются при развитии мышечной силы, быстроты и ловкости. Они дают возможность поддерживать высокую скорость бега, точность передач и силу удара по мячу в футболе, заданный темп в гребле и т. д.

Суперкомпенсационный (экстремальный) тип интервала отдыха – это такой, при котором очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности. В этом случае у занимающихся наиболее полно выражено чувство субъективной готовности к выполнению следующего задания. Выполнение работы в фазе повышенной работоспособности содействует развитию в основном тех же качеств, что и при полных интервалах отдыха. У разных лиц в зависимости от их физической подготовленности и характера упражнений оптимальное время отдыха колеблется в довольно больших пределах (от 3 до 10 мин).

Постсуперкомпенсационный (длинный) тип интервала отдыха, при котором очередная работа выполняется в тот момент,

когда следы предыдущего выполнения задания почти утрачены. Эффект, достигнутый с помощью того или иного интервала непостоянен. Он изменяется в зависимости от суммарной нагрузки, которую задают при использовании определенного метода.

По своему характеру **отдых** может быть: **1) пассивным** (относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности); **2) активным** (переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление (*например, в беге – спокойная ходьба, в плавании – неторопливые движения в воде и т.п.*)).

Физическая нагрузка. Ее объем и интенсивность

Физическая нагрузка – это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся и ответная реакция его функциональных систем.

Доза нагрузки – определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности. Дозировать нагрузку – значит строго регламентировать ее **объем и интенсивность**.

Объем нагрузки (длительность воздействия) – это количественная характеристика нагрузки. Объем нагрузки определяется количеством выполненных упражнений, затратами времени на занятия, километражем преодоления расстояния (дистанции) и другими показателями (с, км, м, кг и т.п.).

Интенсивность нагрузки (сила воздействия) – это качественная характеристика нагрузки. Она характеризуется показателями темпа и скоростью движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др.

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть реальными по своим параметрам (объему, интенсивности, паузам отдыха), что обеспечивает тренирующий эффект. Незначительные нагрузки неэффективны, так как ведут к потере учебного времени, а чрезмерные – наносят вред организму. Наиболее информативным, объективным показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина частоты сердечных сокращений (ЧСС). При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их

величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд./мин (порог тренирующей нагрузки).

Приемы регулирования физической нагрузки: 1) изменение количества повторений одного и того же упражнения; 2) изменение суммарного количества упражнений; 3) изменение скорости выполнения одного и того же упражнения; 4) увеличение или уменьшение амплитуды движений; 5) варьирование величин внешних отягощений; 6) выполнение упражнений в усложненных или облегченных условиях (*например, бег в горку и бег под горку или бег по дорожке стадиона и бег по песку и т. д.*); 7) изменение исходных положений – изменение длины дистанций (*например, в беге, плавании, лыжах*); 8) проведение занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке; варьирование применяемых методов (*например, равномерный, игровой, соревновательный и др.*); 9) увеличение или уменьшение времени (интервалов) и характера отдыха между выполнением упражнений.

Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании

В физическом воспитании применяются методы общей педагогики, в частности методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы).

Словесные методы: *рассказ, объяснение, пояснение, беседа, комментарии, замечания, указания, команды и т. д.*

Например: **объяснение** применяется в целях ознакомления занимающихся с тем, что и как они должны делать при выполнении учебного задания. При объяснении используется спортивная терминология. **Указание** представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (руки двигаются разноименно).

Наглядные методы:

– *метод непосредственной наглядности (показ упражнений учителем или учеником);*

– *методы опосредованной наглядности (демонстрация рисунков, схем, фильмов, кинограмм и т. д.);*

– *методы направленного прочувственного двигательного действия помощь учителя при выполнении двигательного действия, вы-*

полнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положения тела или его частей в отдельные моменты двигательного действия, использование специальных тренажерных устройств;

– методы срочной информации (применение различных технических устройств: тензоплатформы, звукоolidеры, фотозлектронные устройства и т. д.).

Специфические методы обучения двигательным действиям (методы строго и частично регламентированного упражнения)

Метод – способ воздействия педагога на воспитываемого, при котором возможно решение широкого круга задач.

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений.

Специфические методы обучения – это методы строго регламентированного упражнения и методы частично регламентируемого упражнения.

Методы строго регламентируемого упражнения:

1) метод целостно-конструктивного упражнения (метод целостного упражнения) – техника двигательного действия с самого начала в целостной структуре, разучиваются несложные движения (ОРУ, простые прыжки, бег и т. п.). Целостным методом осваивается общая структура движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники;

2) метод расчлененно-конструктивного упражнения (метод расчлененного упражнения) – предусматривает расчленение двигательного действия на фазы, элементы с поочередным их разучиванием и соединением в единое целое (акробатические упражнения, прыжки в высоту, опорные прыжки и т. п.). Недостаток расчлененного метода заключается в том, что изолированно разученные элементы не всегда легко удается объединить в целостное двигательное действие;

3) метод сопряженного воздействия – техника двигательного действия совершенствуется при создании специальных условий, требующих дополнительных физических усилий. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы. Сущ-

ность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий. Например, спортсмен на тренировках метает утяжеленное копье или диск, прыгает в длину с утяжеленным поясом и т.п. В этом случае одновременно происходит совершенствование как техники движения, так и физических способностей.

Методы частично регламентированного упражнения:

а) игровой метод – использование упражнений в игровой форме;

б) соревновательный метод – использование упражнений в соревновательной форме.

Игровой метод обучения. Сущность игрового метода – двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Основными методическими особенностями игрового метода являются: 1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков; 2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей; 3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества; 4) соблюдение условий и правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества и т. д.; 5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся положительного интереса к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при разучивании новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

Соревновательный метод – это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода – использование соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся.

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется: 1) в виде официальных соревнований различного уровня (Олимпийские игры, чемпионаты мира по различным ви-

дам спорта, первенство страны, города, отборочные соревнования и т. п.); 2) как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку. Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

Специфические принципы физического воспитания (непрерывности, постепенности, последовательности, цикличности, возрастной адекватности) и их характеристики

«Принцип» – это наиболее важные, наиболее существенные положения, которые отражают закономерности воспитания.

1. Принцип непрерывности.

Первое положение принципа непрерывности – процесс физического воспитания является целостной системой, в которой предусматривается последовательность в проведении занятий физическими упражнениями. Последовательность является важнейшим условием процесса обучения движениям и процесса воспитания физических качеств.

Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям. При построении учебного процесса определение последовательности обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств должно основываться на знаниях и учете положительного и отрицательного «переноса» навыков и физических качеств. В возрастном и многолетнем плане последовательность в построении процесса физического воспитания заключается в тенденции: от общего широкого фундамента физической подготовки к более глубокой и узкой (специализированной) подготовке. Последовательность решения задач физического воспитания в масштабе заня-

тий (урок) определяется «следовыми» явлениями, остающимися после выполнения видов физических упражнений

Второе положение принципа непрерывности обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечить постоянную преемственность эффекта занятий, устранить большие перерывы между ними с целью исключения разрушающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями. При обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект предыдущих занятий с тем, чтобы в конечном итоге произошла **кумуляция** (накопления) этих эффектов. Степень **кумуляции** эффекта занятий будет зависеть от продолжительности интервалов времени, разделяющих каждое отдельное занятие. Следовательно, перерыв между занятиями должен быть оптимальным, так как двигательно-координационные связи очень нестойки и быстро угасают при их не подкреплении.

2. Принцип постепенности (постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий) подразумевает, систематическое повышение требований к проявлению у занимающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличения нагрузок. Прогрессирующее развитие физических качеств возможно лишь при условии систематического повышения требований к функциональной деятельности организма человека. В основе механизма развития силы, выносливости и других физических качеств, как известно, лежат **приспособительные** (адаптационные) функциональные перестройки в организме в ответ на физические нагрузки, превышающие по своей величине (интенсивности или длительности) те, к которым организм приспособился. Важно выбрать оптимальную нагрузку, понимая под этим ту минимальную величину интенсивности, которая вызывает приспособительные перестройки в организме. Более интенсивное воздействие ведет либо к перенапряжению, либо при чрезмерных требованиях к превышению физиологических возможностей, к срыву нормальной деятельности организма. Таким образом, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий предусматривает планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, уве-

личения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма.

3. Принцип последовательности предусматривает целенаправленное повышение требований к двигательной активности (по параметрам объема и интенсивности) в процессе адаптации индивида к физической нагрузке. Реализация данного принципа обеспечивает планомерный переход объекта педагогического воздействия с одного качественного уровня на более высокий, что практически выражается ростом тренированности, повышением функциональных возможностей организма и физических способностей. Он выражает необходимость неуклонного повышения требований к занимающимся, сущность которых заключается в постоянном обновлении и усложнении используемых упражнений, методов, условий занятий, а также величины физической нагрузки, ее объема и интенсивности. Следует иметь в виду, что прогрессирование требований лишь тогда будет приводить к положительным результатам, когда новое задание и связанные с ним нагрузки окажутся посильными для занимающихся.

4. Принцип систематичности (системного чередования нагрузок и отдыха). Системное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания является важным положением, от которого в конечном итоге зависит суммарный эффект занятий.

Оперируя различными вариантами отдыха между занятиями: **ординарный жесткий** (*неполный отдых*) и **суперкомпенсаторный** (*обеспечивающий повышенную работоспособность*) можно добиться максимального эффекта при достаточно частом проведении занятий с относительно большой напряженностью.

Для сохранения повышенного уровня функционирования различных систем организма нужны повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха. При длительном интервале отдыха между нагрузками произойдет реадаптация – возможность организма вернуться к прежнему уровню. При более коротких интервалах отдыха работоспособность организма не успевает восстановиться. Систематическое повторение нагрузок на фоне недовосстановления приведет к снижению работоспособности организма в результате истощения ресурсов. Вначале это будет происходить в физиологических пределах, а затем может привести к перетренированности и более глубоким патологическим явлениям. Наилучшим оптимальным

интервалом отдыха будет такой промежуток времени между нагрузками, который потребуется для появления **фазы сверхвосстановления (суперкомпенсации)**. При воспитании физических качеств не во всех случаях целесообразно пользоваться только оптимальными интервалами отдыха. В зависимости от ряда обстоятельств в определенные моменты бывают полезными и **ординарные (полные) и укороченные «жесткие»** интервалы. Специфическим для реализации принципа системного чередования нагрузки и отдыха в физическом воспитании является построение четкой системы и последовательности воздействий с учетом «следовых» явлений.

Методические пути реализации принципа: 1) рациональная повторность задания; 2) рациональное чередование нагрузок и отдыха; 3) повторность и вариативность заданий и нагрузок.

5. Принцип цикличности (циклического построения занятий). Процесс физического воспитания – это замкнутый круговорот определенных занятий и этапов, образующих циклы. В соответствии с этим различают три вида циклов: **микроциклы** (недельные), характеризующиеся повторностью применения упражнений одновременно с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха; **мезоциклы** (месячные), включающие в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняются содержание, порядок чередования и соотношение средств; **макроциклы** (годовые), в которых разворачивается процесс физического воспитания на протяжении долговременных стадий.

6. Принцип возрастной адекватности – этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма (дошкольный, младший, средний, старший возраст). В школьный период этот принцип обязывает также учитывать при воспитании физических качеств периоды, в которых создаются наиболее благоприятные возможности для развития тех или иных физических качеств.

Методы воспитания физических качеств

Методы этой группы можно разделить на методы со **стандартными и нестандартными** (переменными) нагрузками.

Метод стандартного упражнения:

1) метод стандартно-непрерывного упражнения представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности (как правило, умеренной). Наиболее типичными его разновидностями являются: а) равномерное упражнение (*например, длительный бег, плавание, бег на лыжах, гребля и другие виды циклических упражнений*); б) стандартное поточное упражнение (*например, многократное непрерывное выполнение элементарных гимнастических упражнений*);

2) метод стандартно-интервального упражнения – это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Методы переменного упражнения. Методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Разновидностями **метода переменного упражнения** являются методы: **переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения:**

Метод **переменно-непрерывного упражнения** характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью. Различают следующие **разновидности** этого метода: а) **переменное упражнение в циклических передвижениях** (*пример, переменный бег, «фартлек», плавание и другие виды передвижений с меняющейся скоростью*);

б) **переменное поточное упражнение** – серийное выполнение комплекса гимнастических упражнений, различных по интенсивности нагрузок.

Метод переменного-интервального упражнения. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками.

Разновидности этого метода:

а) прогрессирующее упражнение (*например, последовательное однократное поднятие штанги весом 70-80-90-95 кг и т.д. с полными интервалами отдыха между подходами*);

б) варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха (*например, поднятие штанги, вес которой волнообразно изменяется - 60-70-80-70-80-90-50 кг, а интервалы отдыха колеб-*

лются от 3 до 5 мин); в) нисходящее упражнение (например, пробежание отрезков в следующем порядке - $800 + 400 + 200 + 100$ м с жесткими интервалами отдыха между ними).

Круговой метод – выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Для каждого упражнения определяется место, которое называется «станцией». Обычно в круг включается 8-10 «станций». На каждой из них занимающийся выполняет одно из упражнений (например, подтягивания, приседания, отжимания в упоре, прыжки и др.) и проходит круг от 1 до 3 раз. Метод используется для воспитания и совершенствования физических качеств.

Основные понятия: «двигательное умение», «двигательный навык», «двигательное умение высшего порядка»

«Двигательное умение» – способность выполнять двигательное действие, при условии концентрированного внимания на каждом движении, входящем в состав двигательного действия.

«Двигательное умение» характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов. **Признаки умения:** 1) управление движением происходит неавтоматизированно; 2) способ решения задачи нестабилен; 3) длительность этапа зависит от способностей обучаемого и обучающего, сложности двигательного действия и других причин.

«Двигательный навык» – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным, при минимальном контроле со стороны сознания управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения. **Признаки навыка:** 1) отдельные движения, входящие в двигательное действие выполняются автоматически; 2) автоматизация не снимает ведущей роли сознания; 3) сознание направленно на узловыe компоненты действия, на творческое решение двигательной задачи; 4) обладает высокой устойчивостью; 5) целостное выполнение двигательного действия, повышенная точность, совершенный ритм, экономное

выполнение и др.; б) повышается роль двигательного анализатора, снижается роль зрительного при выполнении действия.

«Двигательное умение высшего порядка» – способность человека выполнять двигательное действие (решать двигательную задачу) в реальных условиях жизни и спортивной деятельности.

Характерные признаки двигательного умения высшего порядка (ДУВП): 1) повышенная роль пусковой функции сознания; 2) движения входящие в состав двигательного действия, могут выполняться автоматизировано и могут попадать под контроль сознания при необходимости их коррекции; 3) проявляются всегда в условиях целостной деятельности.

Значение ДУВП: 1) приспособления сформированного навыка к изменяющимся условиям процесс творческий, интенсивно развивающий интеллектуальную составляющую двигательной деятельности; 2) выражает прикладной характер физического воспитания, является основой повышения спортивного мастерства.

Разновидности ДУВП: 1) умение эффективно использовать приобретенные навыки параллельно или в разнообразной последовательности; 2) умение одновременно использовать два или несколько навыков; 3) умение последовательно использовать два или несколько навыков.

Структура процесса обучения двигательным действиям (этапы и их характеристика)

Этапы процесса обучения:

1. Этап начального разучивания. Цель – сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах. **Основные задачи этапа:** 1. Сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения. 2. Создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия. 3. Добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения). 4. Предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Методы обучения на данном этапе: практические, словесные, наглядные. **Продолжительность этапа** зависит от: 1) степени сложности техники изучаемого действия; 2) уровня подготовленности занимающихся; 3) их индивидуальных особенностей; 4) возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

2. Этап углубленного разучивания. **Цель этапа** – сформировать полноценное двигательное умение. **Основные задачи этапа:** 1) уточнить действие во всех основных опорных точках, как в основе, так и в деталях техники; 2) добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники; 3) устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

На данном этапе широко используются **подводящие упражнения**, которые подготавливают к освоению основного действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме. Подводящие упражнения обычно представляют собой элемент, часть, связку нескольких движений изучаемого двигательного действия.

Методы обучения, используемые на данном этапе: 1. **Практические** (метод целостно-конструктивного упражнения, соревновательный, игровой). 2. Словесный. 3. Наглядный.

3. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия. **Цель этапа** – двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи этапа: 1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия. 2. Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники. 3. Добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (*максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т. д.*). 4. Обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

В целях совершенствования движений применяют различные **методические приемы**: повышение высоты снарядов, увеличение амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования на качество исполнения и результат, в игровой форме и др.

Силовые способности: определение, виды, определяющие факторы, режимы работы мышц

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). **Силовые способности** – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» (например, скоростно-силовые способности, силовая выносливость).

Различают **собственно силовые способности** и их соединение с другими физическими способностями: скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость.

Собственно силовые способности проявляются: 1) при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными, предельными отягощениями (например, при приседаниях со штангой достаточно большого веса); 2) при мышечных напряжениях изометрического (статического) типа (без изменения длины мышцы).

Собственно силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в **преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц**.

Статическая сила характеризуется двумя ее особенностями проявления: 1) при напряжении мышц за счет активных волевых усилий человека (активная статическая сила); 2) при попытке внешних сил или под воздействием собственного веса человека насильственно растянуть напряженную мышцу (пассивная статическая сила).

Скоростно-силовые способности характеризуются непределными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т. п.).

К скоростно-силовым способностям относят: 1) **быструю силу**. Быстрая сила характеризуется непределным напряжением мышц, проявляемых в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью; 2) **взрывную силу**. Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия

достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (*например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т.д.*).

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. **Динамическая силовая выносливость** проявляется в циклических и ациклических упражнениях. **Статическая силовая выносливость** при удержании позы (*например, стойка на руках*).

Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы меняющиеся и непредвиденные ситуации (*например, спортивные игры, борьба*).

Определяющие **факторы** проявления силовых способностей:

1) собственно-мышечные (*сократительные свойства мышц, соотношение белых и красных мышечных волокон др.*); 2) центрально-нервные (*интенсивность и частота эффекторных импульсов и др.*); 3) личностно-психические (*мотивационные и волевые компоненты и т.п.*); 4) биомеханические (*расположение тела и его частей в пространстве и т. п.*); 5) физиологические (особенности функционирования периферического и центрального кровообращения и т. п.); 6) различные условия внешней среды.

Режимы проявления силы мышц: 1) статический и изометрический (без изменения длины мышц); преодолевающий и миометрический (при уменьшении длины мышц); уступающий и полиметрический (при удлинении мышцы).

Методика и возрастные особенности развития силовых способностей

Основные средства развития силовых способностей:

1. Упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, с весом партнера и т. д.

2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:

– упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (*подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе*);

– упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (*например, специальные пояса, манжеты*);

– упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры (*сгибание и разгибание в упоре лежа от гимнастической скамейки*);

– ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (*например, прыжки с возвышения с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх*).

3. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (*силовая станция, силовая скамейка*).

4. Рывково-тормозные упражнения. Их особенность в смене напряжений при работе мышц-синергистов и антагонистов с дополнительным отягощением и без них (*ускорение и остановка*).

5. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения): 1) в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (*различные упоры, удержания, поддержания, противодействия и т.п.*); 2) в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов, в самосопротивлении.

Дополнительные средства:

1. Упражнения с использованием внешней среды (*например, бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т. д.*).

2. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (*например, эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т. п.*).

3. Упражнения с противодействием партнера.

Методы воспитания силы:

1. Метод максимальных усилий – выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (*например, поднятие штанги предельного веса*). Данный метод применяется: 1) для развития **максимальной силы** (*вес отягощений от максимума до 100% и более, количество повторений 1-3, количество подходов 2-5*); 2) для развития **максимальной силы с незначительным приростом массы** (*вес отягощений 90-95 % ,количество повторений 5-6 раз, количество подходов*

2-5); 3) для одновременного **увеличения силы и мышечной массы** (вес отягощений 85-90 % ,количество повторений 5-6 раз, количество подходов 3-6).

2. Метод неопредельных усилий – использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины метод применяется: 1) для увеличения мышечной массы и прироста максимальной силы (вес отягощений от максимума 80-85%); 2) уменьшение жирового компонента и совершенствование силовой выносливости (вес отягощений от максимума 50-70%), силовой выносливости и рельефа мышц (вес отягощений от максимума 30-60%) Используется строго нормированное количество повторений от 8-10 до 50-100. **Цель** – увеличение мышечной массы и максимальной силы, уменьшение жирового компонента, совершенствование силовой выносливости; 3) **метод динамических усилий** – создание максимального силового напряжения при выполнении работы с неопредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение выполняется с полной амплитудой. **Метод динамических усилий** применяют при развитии быстрой силы. **Цель** – совершенствование скорости отягощенных движений (вес отягощений от максимума 15-35%, количество повторений упражнений 1-3); 4) **«ударный» метод** – совершенствование взрывной силы и реактивных способностей двигательного аппарата (вес отягощений от максимума 15-35%, количество повторений упражнений 5-8) (например, спрыгивание с возвышения высотой 45-75 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину); 5) **метод изометрических усилий** – выполнение кратковременных максимальных напряжений, без изменения длины мышц. Продолжительность изометрического напряжения обычно 5-10 с. Величина развиваемого усилия может быть 40-50% от максимума и статические силовые комплексы должны состоять из 5-10 упражнений, направленных на развитие силы различных мышечных групп; 6) **метод круговой тренировки** – комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц; 7) **игровой метод** – воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуа-

ции вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма.

Возрастные особенности развития силы. Самым благоприятным периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек – от 11-12 до 15-16 лет.

Двигательно-координационные способности человека: определение, виды, определяющие факторы

Координационные способности – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях.

Ловкость – способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т. е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи. Координационные способности можно разбить три группы.

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений («чувство пространства», «чувство времени», «чувство темпа» и «мышечного чувства», т.е. чувство прилагаемого усилия) (*пример «баскетбол» – способность к реакции, ориентированию в пространстве, чувство прилагаемого усилия при бросках, передачах*).

Вторая группа. Способности поддерживать статическое положение (позу) и динамическое равновесие. Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т. е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений (*например, равновесие в упражнениях на бревне*).

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности) (*например, упражнения в художественной гимнастике*). Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью.

Факторы проявления координационных способностей: 1) способность человека к точному анализу движений; 2) деятельность анализаторов и особенно двигательного; 3) сложность двигательного задания; 4) уровень развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т. д.); 5) смелость и решительность; 6) возраст; 7) общая подготовленность занимающихся (т. е. запас разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Методика и возрастные особенности развития координационных способностей

При воспитании координационных способностей решают две группы **задач**: а) по разностороннему развитию; б) по их специально направленному развитию. **Основное средство** воспитания координационных способностей – физические упражнения повышенной **координационной сложности и содержащие элементы новизны**.

Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения **пространственных, временных и динамических параметров**, а также за счет **внешних условий** (*например, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее и т. п.*), комбинируя двигательные навыки (*сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время*).

Средства воспитания координационных способностей: 1) общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера: упражнения без предметов, с предметами (*например, с мячами, гимнастическими палками, скакалками и др.*), элементы акробатики (*например, кувырки, перекаты и др.*), упражнения в равновесии; 2) естественные движения: бег, прыжки, метания, лазанье; 3) физические упражнения, требующие умения быст-

ро перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно изменившейся обстановкой (*подвижные и спортивные игры, единоборства, кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт*); 4) упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

На спортивной тренировке применяют **две группы средств:**

а) подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;

б) развивающие, в конкретных видах спорта (*например, в баскетболе специальные упражнения в затрудненных условиях – ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку и др.*).

Методы воспитания координационных способностей:

1) **метод стандартно-повторного упражнения**. При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях;

2) **метод вариативного упражнения** – подразделяют на два подметода – со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. **Метод вариативного упражнения со строгой регламентацией. Методические приемы:**

1) строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (*например, изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и т. п.*); 2) изменение исходных и конечных положений (*например, бег из положения приседа, упора лежа и т. п.*); 3) изменение способов выполнения действия (*например, прыжки в длину глубину, стоя спиной и т. п.*); 4) «зеркальное» выполнение упражнений; 5) выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (*например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков*); 6) выполнение упражнений с исключением зрительного контакта – в специальных очках или с закрытыми глазами (*например, упражнения в равновесии, ведение мяча и броски кольцо и т. п.*).

Метод вариативного упражнения нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. Мето-

дические приемы: использование необычных условий естественной среды (*бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности*), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.

В возрасте 7-8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки **13-14** лет отличаются, высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций.

Выносливость как физическое качество (определение, виды и разновидности).

Факторы, определяющие проявление выносливости

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Общая выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы.

Специальная – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности (скоростная, силовая, координационная и т. д.). **Специальная выносливость** классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (*например, прыжковая выносливость*); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (*например, игровая выносливость*); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (*например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т. д.*). Проявление **выносливости** зависит от многих **факторов:** биоэнергетических, функциональной и биохимической экономизации, функ-

циональной устойчивости, личностно-психических, генотипа (наследственности), среды и др.

Биоэнергетические факторы включают объем энергетических ресурсов, которым располагает организм, и функциональные возможности его систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной и др.), обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы (аэробные, анаэробные гликолитические и анаэробные алактатные реакции). Физиологической основой выносливости являются **аэробные возможности** организма, которые обеспечивают определенную долю энергии в процессе работы и способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма после работы любой продолжительности и мощности, обеспечивая быстрейшее удаление продуктов метаболического обмена. **Анаэробные алактатные** источники энергии играют решающую роль в поддержании работоспособности в упражнениях максимальной интенсивности продолжительностью до 15-20 с. **Анаэробные гликолитические** источники являются главными в процессе энергообеспечения работы, продолжающейся от 20 с до 5-6 мин.

Факторы функциональной и биохимической экономизации определяют соотношение результата выполнения упражнения и затрат на его достижение. **Экономизация** имеет две стороны: **механическую** (или биомеханическую), зависящую от уровня владения техникой или рациональной тактики соревновательной деятельности; **физиолого-биохимическую** (или функциональную), которая определяется тем, какая доля работы выполняется за счет энергии окислительной системы без накопления молочной кислоты.

Факторы функциональной устойчивости позволяют сохранить активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызываемых работой (нарастание кислородного долга, увеличение концентрации молочной кислоты в крови и т. д.). От функциональной устойчивости зависит способность человека сохранять заданные технические и тактические параметры деятельности, несмотря на нарастающее утомление.

Личностно-психические факторы оказывают большое влияние на проявление выносливости, особенно в сложных условиях. К ним относят мотивацию на достижение высоких результатов, устойчивость установки на процесс и результаты длительной

деятельности, а также такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка и умение терпеть.

Факторы генотипа (наследственности) и среды. Общая (аэробная) выносливость обусловлена влиянием наследственных факторов. Генетический фактор существенно воздействует и на развитие анаэробных возможностей организма. Высокие коэффициенты наследственности обнаружены в статической выносливости; для динамической силовой выносливости влияния наследственности и среды примерно одинаковы. Наследственные факторы больше влияют на женский организм при работе субмаксимальной мощности, а на мужской при работе умеренной мощности.

Методика и возрастные особенности развития выносливости

Средства развития общей выносливости: циклические и ациклические упражнения (*продолжительный бег, кроссовый бег, передвижения на лыжах, езда на велосипеде, плавание, игры, игровые упражнения и т. д.*).

Средства развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т. п.): 1) **специальные подготовительные упражнения** максимально приближенные к соревновательным (по форме, структуре, особенностям воздействия); 2) **специфические соревновательные**; 3) **общеподготовительные средства**.

Методы воспитания общей выносливости: 1) метод непрерывного упражнения умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного упражнения; 3) метод круговой тренировки; 4) игровой; 5) соревновательный.

Методы воспитания специальной выносливости: 1) **равномерный метод** характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью; 2) **переменный метод** отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (*например, бега*) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т. п.; 3) **интервальный метод**

предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха (интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин, иногда по 15-30 с). Тренирующее воздействие происходит не только в момент выполнения упражнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости; **4) метод круговой тренировки** предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6-10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз; **5) соревновательный метод** предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований; **6) игровой метод** предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с **14 до 20 лет**.

Скоростные способности: определение, разновидности. Факторы, определяющие проявление быстроты

Под **скоростными способностями** понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Различают **элементарные и комплексные** формы проявления скоростных способностей. К **элементарным формам** относятся 1) быстрота реакции; 2) скорость одиночного движения (*например, удар в боксе*); 3) частота (темп) движений – это число движений в единицу времени.

Простая двигательная реакция – ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) (*например, команды: «На старт! Внимание! Марш!»*). Быстрота простой реакции определяется по так называемому **латентному** (скрытому) периоду реакции – временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения.

Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт и т. д.). В ряде видов спорта такие реакции одновременно являются реакциями на движущийся объект (*например, на мяч, шайбу и т. п.*).

Задачи развития скоростных способностей: 1) разностороннее развития скоростных способностей в сочетании с приобретенными двигательными умениями и навыками; 2) максимальное развитие скоростных способностей при специализации в видах спорта; 3) совершенствование видов скоростных способностей в трудовой деятельности.

К комплексным проявлениям форм проявления скоростных способностей относят выполнение целостного двигательного действия (*например, бег, прыжки, метания и т.д.*).

Факторы проявления форм быстроты: состояние центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата человека; 2) морфологические особенности мышечной ткани, ее композиции (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон); 3) сила мышц; 4) способность мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное; 5) энергетические запасы в мышце (аденозинтрифосфорная кислота – АТФ и креатинфосфат – КТФ); 6) амплитуда движений, т.е. степень подвижности в суставах; 7) способность к координации движений при скоростной работе; 8) биологический ритм жизнедеятельности организма; 9) возраст и пол; 10) скоростные природные способности человека.

Методика и возрастные особенности развития скоростных способностей

Средства воспитания скоростных способностей:

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции; б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (*например, бег, плавание, ведение мяча*).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (*например, спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства и т. д.*).

3. Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (*например, в беге, плавании, спортивных играх и др.*).

Основными методами воспитания скоростных способностей являются: 1) методы строго регламентированного упражнения; 2) соревновательный метод; 3) игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

При использовании **метода вариативного упражнения** чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5 с) и движения с меньшей интенсивностью – вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (*например, прикидки, эстафеты, гандикапы, уравнительные соревнования*) и финальных соревнований.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей считается возраст от **7 до 11** лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 11 до 14-15 лет, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Гибкость как физическое качество (определение, разновидности).

Факторы, определяющие развитие гибкости

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. По способу проявления гибкость подразделяется на

динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, **статическая гибкость** – в позах (сохранение положения в течение 6-9 с).

Активная гибкость – движения выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц (махи, рывки, наклоны, вращательные движения и т. д.). **Пассивная гибкость** – способность выполнять движения под воздействием внешних сил (*например, партнера, эспандеров, самозахватов и т. п.*)

Выделяют **общую и специальную гибкость. Общая гибкость** характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночника и др.); **специальная гибкость** – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Факторы, определяющие гибкость: 1) анатомический (форма кости, строение сустава); 2) центрально-нервная регуляция тонуса мышц, а также напряжение мышц – антагонистов; 3) степень совершенствования межмышечной координации; 4) функциональное состояние организма на данный момент; 5) внешние условия (время суток температура воздуха и т. п.).

Методика и возрастные особенности развития гибкости

В качестве **средств** развития гибкости используют упражнения на **растягивание**. Среди них различают **динамические (активные и пассивные), статические (активные и пассивные), комбинированные**.

Динамические активные упражнения включают разнообразные упражнения без предметов и с предметами (*например, с гимнастическими палками, обручами, мячами и т. д.*), наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями и без них. В числе **динамически пассивных** можно назвать упражнения с «самозахватом», с помощью воздействий партнера, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (*например, шпагат и др.*).

Статические упражнения. Статические активные упражнения предполагают удержание определенного положения

тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счет сокращения мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5-10 с. При выполнении **статических пассивных упражнений** удержание положения тела или отдельных его частей осуществляется с помощью воздействий внешних сил – партнера, снарядов, веса собственного тела (*сохранение неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени 6-9 с*).

Комбинированные упражнения. Эффект **комбинированных упражнений** в растягивании обеспечивается как внутренними, так и внешними силами. При их выполнении возможны различные варианты чередования активных и пассивных движений (*например, медленное поднятие ноги вперед, стоя у опоры с помощью партнера и активная задержка ее в крайней верхней точке в течение 3-4 с с последующим махом назад*).

Основным методом развития гибкости является **повторный метод**, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности.

Методика развития гибкости

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

Достижение заметного сдвига в развитии гибкости наблюдается уже через 3-4 месяца, рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% – активные, 40% – пассивные и 20% – статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше – статических.

Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражне-

ниях составляет 1 повторение в 1 с; при пассивных – 1 повторение в 1-2 с; «выдержка» в статических положениях – 4-6 с.

Для развития гибкости применяется **стретчинг** (от английского – натянуть, растягивать) – система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

Наиболее интенсивно гибкость развивается до **15-17 лет**. Для развития пассивной гибкости сенситивным периодом является возраст **9-10 лет**, а для активной – **10-14 лет**. Развитие гибкости должно начинаться с **6-7 лет**.

Характеристика урочных форм занятий физическими упражнениями (признаки, структура и типы урока)

Урок – основная форма организации систематических занятий физическими упражнениями. К урочным формам относят – уроки, учебно-тренировочные занятия. Характерные признаки **урочной формы** – руководство педагогом, постоянство состава, специально отведенное место, частота занятий, их продолжительность и взаимосвязь, наличие расписания, занятия проводятся по разработанным программам, наличие структуры занятия.

Типы уроков согласно ФГОС:

1. УРОКИ с образовательно-познавательной направленностью.

Дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

2. УРОКИ с образовательно-обучающей направленностью.

Используются по преимуществу для обучения практическому материалу. В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

– планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное, совершенствование;

– планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота, сила, выносливость.

3. УРОКИ с образовательно-тренировочной направленностью.

Используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки. Отличительные особенности целевых уроков:

– обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

– планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 мин);

– использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд.мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд.мин);

– обеспечение индивидуального подбора учебных заданий, которые выполняются на основе контроля ЧСС и самочувствия.

Структура урока физической культуры

Структура – это взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятия. **Части урока: подготовительная, основная, заключительная.** Последовательность этих частей отражает закономерности изменения работоспособности организма под влиянием физических нагрузок.

1. Подготовительная часть урока. Цель – организовать и подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия.

Методические задачи:

– обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие;

– активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

– обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности;

– обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

Средства: игровые упражнения, танцевальные упражнения; строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; ОРУ, специально подготовительные упражнения, упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др.

Продолжительность подготовительной части составляет 10-20% от общего времени урока и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

2. Основная часть урока. Цель – решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных рабочей программой и планом-конспектом данного урока.

В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, – в конце. Воспитание специальной выносливости, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. **Продолжительность** основной части зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола, возраста занимающихся и др. Продолжительность основной части в ОУ в среднем 25-30 мин

3. Заключительная часть урока. Цель – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Методические задачи:

1) снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (*медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж*);

2) регулирование эмоционального состояния (*успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание*);

3) подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся;

4) сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест». Длительность заключительной части урока 3-5 мин.

Характеристика неурочных форм занятий физическими упражнениями (признаки, виды, содержание)

Неурочные формы занятий физическими упражнениями включают: **малые, крупные, соревновательные формы.**

Признаки малых форм:

1) относительно узкая направленность деятельности занимающихся;

2) незначительная продолжительность занятий (от 2-3 минуты – физкультминутка, 15- 20 минут – УГ);

3) отсутствие структуры построения занятия (по типу урочной);

4) невысокий уровень функциональных нагрузок.

Малые формы занятий.

Виды:

1) утренняя гимнастика до учебных занятий (УГ);

2) физкультминутки и физкультпаузы на уроках;

3) игры и физические упражнения на удлинённых переменах;

4) ежедневные физкультурные занятия в режиме продлённого дня (спортивный час).

Содержание УГ – 7-9 физических упражнений динамического характера, продолжительностью 6-7 минут. **Цель** – организованное начало учебного дня, повышение работоспособности на первых уроках.

Физкультминутки – кратковременные перерывы в работе. **Цель** – с помощью упражнений снять умственное и физическое утомление, возникающее в процессе учебной деятельности (продолжительность 2-3 минуты, 3-5 упражнений).

Виды физкультминуток: под счет, под музыку, подражательные, под речевку; **игры и физические упражнения на удлинённых переменах.** **Цель** – организация активного отдыха, укрепление здоровья, восстановление работоспособности.

Признаки крупных форм.

Крупные формы: 1) самостоятельные тренировочные занятия (например, ОФП, атлетическая гимнастика и др.); 2) занятия оздоровительно-реабилитационного или рекреативного характера (туристические походы, ушу, фитнес и т. п.).

Соревновательные формы:

1) **собственно спортивные соревнования** (*официальные, отборочные соревнования, прикидки*);

2) **соревновательные формы занятий** (*контрольные уроки, зачеты, сдача нормативов*).

Планирование учебного процесса по физическому воспитанию в школе (определение, виды, требования к планированию)

Планирование физического воспитания – это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок, задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся. По срокам планирования различают его **виды: перспективное, текущее (этапное) и оперативное.** **Перспективное планирование** – это планирование на длительный срок (*например, в общеобразовательной школе на несколько лет с распределением программного материала по годам обучения*). **Текущее планирование** охватывает определенные этапы работы (*например, в общеобразовательной школе – это планирование на четверть*). **Оперативное планирование** осуществляется на ближайшее время (на предстоящий урок).

Требования к планированию:

1. Целевая направленность педагогического процесса.
2. Всесторонность планирования задач в педагогическом процессе.
3. Учет закономерностей физического воспитания.
4. Конкретность планирования.

Основные документы по планированию физического воспитания в школе

Планирование физического воспитания – это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

По своему **функциональному** назначению все документы планирования делятся на три типа:

1. Документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса в общеобразовательных школах. К ним относятся: Федеральный Государственный образовательный стандарт (начального, основного, среднего (полного) образования); базисный учебный план; примерная учебная программа.

Примерные учебные программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений, спортивных школ и других организаций разрабатываются государственными органами (министерствами, комитетами). **Примерная учебная программа** – это документ планирования учебной работы, в котором определяются:

а) целевые установки и общие задачи педагогического процесса: в общеобразовательной школе – курса физического воспитания, в ДЮСШ – спортивной тренировки по избранному виду спорта;

б) объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся в планируемый срок занятий, и перечень основных физических упражнений и других средств, обеспечивающих решение поставленных задач; уровень теоретической, общефизической и спортивной подготовленности, выраженный в зачетных требованиях и учебных нормативах, который должны достигнуть занимающийся.

Учебный план представляет собой основной (исходный) документ, на основе которого осуществляется работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней. **Учебный план** составляется в образовательном учреждении на основе государственного образовательного стандарта и включает:

а) общую продолжительность занятий по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, учебном заведении; спортивной специализации в ДЮСШ и других спортивных школах;

б) разделы (дисциплины) программного материала с указанием часов на их прохождение по годам обучения.

2. Документы, определяющие порядок организации процесса физического воспитания (план-график учебного процесса и расписание занятий). **Планы-графики** учебного процесса разрабатываются самими преподавателями исходя из отправных официальных документов – учебного плана и рабочей программы. План-график устанавливает последовательность прохождения материала разделов программы по месяцам и неделям учебного года с учетом сезонно-климатических условий проведения занятий и материальной базы ОУ. Чаще всего при планировании выделяют этапы учебного процесса: осенний (1 четверть), осенне-зимний (2 четверть), зимний (3 четверть), весенне-летний (4 четверть).

3. Документы методического характера, в которых преимущественно отражена методика физического воспитания (рабочая программа, конспект урока). На основе примерных программ создаются **рабочие программы**. **Рабочая программа** непосредственно отражает требования образовательного стандарта, в отличие от примерной, в ней описывается: национально – региональный уровень, учитываются возможности методического, информационного, технического обеспечения учебного процесса, уровень подготовки учащихся, отражается специфика обучения в данном образовательном учреждении. Главное назначение **рабочей программы** – обеспечение гарантии в получении учащимися обязательного минимума образования в соответствии с государственным стандартом и учетом специфики местных условий, позволяющее более, полно реализовать себя. Рабочая программа призвана индивидуализировать примерную программу – с учетом специфики самого ОУ, выбранных учителем методов обучения – с учетом возможностей обучающихся.

Содержание программы по физической культуре в общеобразовательной школе

Программы для общеобразовательных учреждений. В настоящее время в практике ОУ используются следующие образовательные программы: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (сост. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2005); Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальная школа (1-4

классы). Основная школа (5-9 классы). Средняя школа (10-11 классы) (сост. А. П. Матвеев. – М.: «Просвещение», 2008).

Структура программы по физической культуре на примере комплексной программы для учащихся 1-11 классов (сост. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2005).

Пояснительная записка включает: цели и задачи физического воспитания, содержание программного материала базовой и вариативной (дифференцированной) части. **Базовый компонент** составляет основу государственного образовательного стандарта в сфере физической культуры. **Вариативная часть** физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, региональных, местных и национальных особенностей.

Часть 1. Основные разделы программы (1-4 классы, 5-9 классы, 10-11 классы):

- 1.1. Цели и задачи.
- 1.2. Организационно-методические указания.
- 1.3. Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).
- 1.4. Базовая часть содержания программного материала.
 - 1.4.1. Основы знаний о физической культуре.
 - 1.4.2. Спортивные игры.
 - 1.4.3. Гимнастика с элементами акробатики.
 - 1.4.4. Лыжная подготовка.
 - 1.4.5. Элементы единоборств.
 - 1.4.6. Плавание.
- 1.5. Вариативная часть программного материала (национальные виды физических упражнений, игры, единоборства, прикладные виды спорта и др.).

Часть 2. Физкультурно-одоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня (гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, физкультпаузы, физические упражнения и подвижные игры удлинённых переменах).

Часть 3. Внеклассная работа (спортивные секции). Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (дни здоровья и спорта, спартакиады, туристические слеты, походы, физкультурные праздники).

Разработка конспекта урока физической культуры в школе

Конспект урока – документ планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждый урок на основе рабочей программы и представляет собой полный детализированный сценарий предстоящего урока. В нем указываются: задачи урока: образовательные, воспитательные, оздоровительные, развивающие; продолжительность, место проведения, дата проведения, инвентарь и оборудование, определяется содержание урока в соответствии с ФГОС и рабочей программой, подбираются необходимые средства (упражнения) с указанием параметров нагрузки (количество повторений, интенсивность, продолжительность в мин., сек и т.п.), разрабатываются организационно-методические указания.

При разработке содержания: 1) определить средства и методы; 2) уточнить инвентарь и оборудование; 3) разработать методы организации деятельности учащихся на уроке (фронтальный, групповой, индивидуальный); 4) определить критерии оценки.

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ КОНСПЕКТА

Конспект урока физической культуры для учащихсякласса.

Раздел программы –

Задачи урока.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ –

РАЗВИВАЮЩИЕ –

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ –

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ –

Дата –

Продолжительность урока –

Место проведения –

Инвентарь и оборудование:

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно- методические указания

Структура и содержание педагогического анализа урока физической культуры

Педагогический анализ урока – необходимый момент в комплексе мер, направленных на повышение педагогической квалификации учителя и улучшение результативности учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура» в школе.

Назначение анализа урока – выявление позитивных и негативных сторон непосредственного дидактического взаимодействия учителя и учащихся. **Педагогический анализ урока** проводится с целью оценки методики проведения занятий.

Структура анализа урока.

1. Общие сведения (дата, место и время занятий, класс, школа, количество учеников).

2. Подготовка к уроку (наличие, состояние плана-конспекта, его соответствие программе, задачам; подготовленность и состояние мест занятий, готовность учащихся к уроку).

3. Проведение урока: подготовительная часть (длительность, своевременность начала, организация начала урока, терминологическая грамотность команд, правильность проведения подготовительных упражнений, контроль за действиями класса, подбор упражнений, регулирование нагрузки); **основная часть** (используемые методы обучения и организации, реализация принципов обучения, соответствие нагрузки условиям урока и возрасту занимающихся, активизация деятельности учащихся, работа актива, страховка и помощь); **заключительная часть** (соответствие упражнений задачам, степень снятия эмоционального и нервно-мышечного напряжения, подведение итогов и задание на дом; своевременность завершения занятия).

4. Поведение учащихся (отношение учеников к выполняемым действиям, эмоциональный настрой, отношение друг к другу, к учителю, к уроку, дисциплинированность, активность и заинтересованность).

5. Деятельность учителя (внешний вид, речь, умение организовать и активизировать класс, отношение с учениками, умение своевременно исправлять и предупреждать ошибки; авторитет учителя и его личностные качества).

6. Результаты урока (степень решения задач оздоровительных, образовательных и воспитательных, положительные и отри-

пательные стороны урока, верность выбранных методов обучения и организации).

7. Выводы и предложения (общая оценка проведения урока, рекомендации по совершенствованию организации, методов обучения и воспитания, профессиональных качеств.

Технология проведения хронометрирования урока физической культуры

Наблюдение проводится за одним из учеников. Секундомер включается по звонку. В течение урока проводится хронометрирование видов деятельности учителя и учеников, результаты записываются в специальный протокол. В течение урока в протокол заносятся сведения в графу «Виды деятельности» и «Показания секундомера» – т. е. окончание деятельности. Остальные графы заполняются после урока. Для этого вычисляется разница между временем окончания данного действия и показаниями секундомера, соответствующего окончанию предыдущего действия. Затем все данные времени суммируются по всем графам с выделением затрат времени в частях урока и в целом по уроку. На основании этих данных вычисляются процентные показатели общей плотности (ОП) и моторной плотности (МП) урока.

Для определения **ОП** урока или его частей суммируются показатели времени активной деятельности на уроке. Это время умножается на 100% и делится на общее время урока. Для расчета **МП** необходимо время выполнения упражнений умножить на 100% и разделить на общее время урока. В общую плотность не входят **нерациональные затраты времени на уроке** (время на неоправданные ожидания и простои, излишняя и малоэффективная словесная информация, неудовлетворительная дисциплина занимающихся, что приводит к нерациональному использованию времени из-за многократного повторения команд и распоряжений, замечаний ученикам, повторений объяснения и т. п.). **Общая плотность** урока физической культуры должна приближаться к 100%. Моторная плотность урока тесно связана с его типом. **Моторная плотность** уроков изучению нового материала – примерно 89,8%, повторения пройденного – 80,6%, смешанных – 83,8%, контрольных – 60,6%.

Технология проведения пульсометрии урока физической культуры

Метод пульсометрии предназначен для определения умения учителя регулировать физическую нагрузку на уроке в целом, в отдельных его частях или физических упражнениях, изменяя ее объем или интенсивность. Данный метод позволяет выявить характер соответствия физической нагрузки на уроке возрасту и индивидуальным особенностям отдельных учащихся, а также содержанию и условиям проведения урока.

Метод пульсометрии помогает получить показатели, характеризующие воздействие учебной нагрузки на учащихся, через регистрацию ЧСС, так как с повышением физической нагрузки этот показатель возрастает. Вместе с тем метод дает лишь приближенную к реальности информацию, однако повышает объективность материалов анализа урока, полученных другим путем.

Техника получения данных о ЧСС. До начала урока подготавливаются протокол пульсометрии, секундомер и определяется учащийся, за которым будет вестись наблюдение: из основной медицинской группы, дисциплинированный и с уровнем активности на уроке, характерным для данного класса. Его ЧСС до урока должна быть в пределах возрастной нормы. В зависимости от цели анализа урока, можно регистрировать ЧСС через определенный интервал времени (3, 5, 10 мин) или после выполнения определенных физических упражнений.

За 2-3 мин до построения класса на месте проведения урока у наблюдаемого учащегося замеряется ЧСС в состоянии относительного покоя. Для этой цели лицо, измеряющее ЧСС, накладывает подушечки четырех пальцев правой руки на лучевую артерию левой руки (около лучезапястного сустава) школьника. Продолжительность одной пробы (одноразового измерения) равна 10 с. Последующие пробы выполняются в соответствии с целями анализа (сразу после выполнения упражнения или через установленный интервал времени – 3, 5, 10 мин). Результаты записываются в протокол учета пульсовых данных. По материалам обработки протокола строится пульсовая (физиологическая) кривая нагрузки, на основе которой определяется целесообразность ее динамики или умение учителя регулировать физическую нагрузку на уроке.

Методы контроля уровня физической подготовленности (педагогическое тестирование)

Физическая подготовленность – это комплексный результат физической подготовки.

Оценить уровень физической подготовки у занимающихся позволяет метод **педагогического тестирования**.

Термин **тест** в переводе с английского языка означает проба, испытание. **Тест** – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

При **проведении теста** следует руководствоваться следующими требованиями: 1) условия проведения теста должны быть одинаковыми для всех испытуемых; 2) доступность теста; 3) сравнительные исследования должны быть индифферентны (независимы); 4) данные теста должны выражаться в объективных величинах (времени, расстоянии и т. п.); 5) желательно, чтобы тесты отличались простотой процедуры измерения и оценки, наглядностью результата.

Система использования тестов в соответствии с поставленной задачей, организацией условий, выполнением тестов испытуемыми, оценка и анализ результатов называется **тестированием**. Полученное в ходе измерений числовое значение – **результатом** тестирования (теста) *(например, прыжок в длину с места – это тест; процедура проведения прыжков и измерение результатов – тестирование; длина прыжка – результат теста)*.

В основе тестов, используемых в физическом воспитании, лежат двигательные действия (физические упражнения, двигательные задания), такие тесты называются **двигательными** или **моторными**.

Классификация двигательных тестов по преимущественным их показаниям вытекает из систематизации физических (двигательных) способностей. Различают **кондиционные тесты** (для оценки силы: максимальной, скоростной, силовой выносливости; для оценки выносливости; для оценки скоростных способностей; для оценки гибкости: активной и пассивной) и **координационные тесты** (для оценки специфических координационных способностей: способностей к равновесию, ориентированию в пространстве, реагированию, дифференцированию параметров движений, ритму, перестро-

ению двигательных действий, согласованию (связи), вестибулярной устойчивости, произвольному расслаблению мышц).

Требования к тесту (критерии): надежность, стабильность, эквивалентность, объективность, информативность (валидность). Под **надежностью** теста понимают степень точности, с которой он оценивает определенную двигательную способность независимо от требований того, кто ее оценивает. Надежность проявляется в степени совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же людей в одинаковых условиях. **Стабильность теста** основывается на зависимости между первой и второй попытками, повторенными через определенное время в одинаковых условиях одним и тем же экспериментатором. Способ повторного тестирования на определение надежности называется **ретестом**. Стабильность теста зависит от вида теста, возраста и пола испытуемых, временного интервала между тестом и ретестом. **Эквивалентность теста** заключается в корреляции результата теста с результатами других однотипных тестов (например, когда надо выбрать, какой тест более адекватно отражает скоростные способности: бег на 30, 50, 60 или 100 м). Под **объективностью** (согласованностью) теста понимают степень согласованности результатов, получаемых на одних и тех же испытуемых разными экспериментаторами (учителями, судьями, экспертами). Для повышения объективности тестирования необходимо соблюдение стандартных условий проведения теста: время тестирования, место, погодные условия; единое материальное и аппаратное обеспечение; психофизиологические факторы (объем и интенсивность нагрузки, мотивация); подача информации (точная словесная постановка задачи теста, объяснение и демонстрация). **Информативность теста** – это степень точности, с какой он измеряет оцениваемую двигательную способность или навык. Фактически, говоря об информативности, исследователь отвечает на два вопроса: что измеряет данный конкретный тест и какова при этом степень точности измерения.

Разновидности тестов: 1) контрольное упражнение (задание испытуемому показать максимальный результат); 2) стандартные пробы (задание одинаковое для всех, но дозируется: либо величина выполняемой работы; либо величина физиологических сдвигов); 3) максимальные функциональные пробы (задание испытуе-

мому показать максимальный результат, но при этом контролируются физиологические или биохимические сдвиги).

Для оценки уровня **быстроты** применяются следующие тесты:

- бег 20,30 ,50,100 см с высокого старта или низкого старта;
- бег на месте за 5-10 с;
- частота движений рук и ног (теппинг-тест);
- кистевая темпометрия и др.

Для оценки уровня **гибкости**:

- наклон туловища в положении лежа или сидя;
- поднимание рук вверх в положении лежа на животе;
- «мост» и т.д.

Для оценки уровня **ловкости**:

- челночный бег 3×10 м, 5× 10 м и т.п.
- метание мяча;
- прыжки в длину с места и т.д.

Для оценки уровня **силы**:

- подтягивание;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- тройной прыжок и т. д.

Для оценки уровня **выносливости**:

- 6-минутный бег;
- 12-минутный бег;
- бег на 600, 800 ,1000,2000,3000 м и др.

Для комплексной оценки физической подготовленности используются батареи тестов (Международный тест, Европейский тест и т. п.).

Сроки тестирования согласуются со школьной программой, которая предусматривает двухразовое тестирование физической подготовленности учащихся. Первое целесообразно проводить во вторую-третью неделю сентября, а второе – за две недели до окончания учебного года.

Раздел 3.

Возрастные основы физической культуры

Физическое воспитание детей дошкольного возраста (задачи, формы и их характеристика)

Задачи физического воспитания в ДОУ.

Группа оздоровительных задач (задачи по укреплению здоровья и обеспечению всестороннего развития):

- 1) закаливание, повышение сопротивляемости организма воздействию внешней среды;
- 2) укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование рациональной осанки;
- 3) содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- 4) способствование уравниванию процессов торможения и возбуждения, развитию активного торможения;
- 5) воспитание физических способностей (преимущественно координационных и скоростных).

Группа образовательных задач:

- 1) формирование основных жизненно важных двигательных навыков и умений;
- 2) начальное образование в области физической культуры;
- 3) формирование первоначальных навыков личной и общественной гигиены.

Группа воспитательных задач:

- 1) воспитание морально-волевых качеств (разумной смелости, решительности, честности, уверенности в своих силах);
- 2) формирование основ физической культуры личности;
- 3) содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Возрастная периодизация дошкольников

Возраст	Периоды		Группы детских яслей и детских садов	
	Биологич. классификация	Педагогич. классификация		
1-10 дней	Новорожденный	Ранний дошколь- ный возраст	Первая ясельная группа раннего возраста	
1 год	Грудной		Вторая ясельная группа раннего возр.	
2 года	Раннее детство			Первая младшая группа детского сада
3 года	Первое детство	Вторая младшая группа детского сада		
4 года			Средний до- школьный возраст	
5 года				Старший до- школьный возраст
6 лет	Подготовительная группа			
7 лет				

**Средства физического воспитания дошкольников. Физи-
ческие упражнения.**

Основные группы:

1. Основная гимнастика: 1) общеразвивающие упражнения для отдельных частей тела с предметами (мячами, кубиками, флажками, гимнастическими палками и др.) и без предметов; 2) различные виды ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазание, ползание, равновесие, висы и др.; 3) строевые упражнения (построения, перестроения, повороты, размыкания и смыкания и т. д.); 4) танцевальные упражнения.

2. Подвижные игры (бессюжетные и сюжетные).

3. Упрощенные формы спортивных упражнений.

4. Гигиенические факторы (соблюдение режима сна и питания, двигательной активности и отдыха, гигиена тела, массаж и т. п.).

Формы организации занятий физическими упражнениями:

1. Утренняя гимнастика направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности и формирование правильной осанки.

Средства УГ: общеразвивающие упражнения в сочетании с водными процедурами, массажем, закаливанием. Продолжительность 5 мин для детей от 2 до 4 лет (3-4 упражнения игрового и подражательного характера), 6-8 мин – для детей 4-5 лет, 8-10 мин – для детей 6 лет.

2. Физкультурные занятия урочного типа являются основной формой работы с детьми от 3 до 6 лет в детском саду. **Цель занятий** – обучение новым движениям, закрепление ранее освоенных действий, воспитание физических способностей. Занятия проводятся не менее 2-3 раз в неделю под руководством воспитателя. Продолжительность занятий для детей 3-4 лет 15-20 мин, 4-5 лет – 20-25 мин, 5-6 лет – 25-30 мин. Занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

3. Подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием проводятся ежедневно, как правило, во время прогулок.

4. Физкультпаузы и физкультминутки используются с целью предупреждения утомления, отдыха, повышения умственной работоспособности, активизации двигательных функций при однообразных статических положениях тела. Проводятся на занятиях по счету, лепке, рисованию.

5. Физкультурные праздники. Цель – демонстрация детьми в праздничной обстановке результатов, достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени. Проводятся 2-3 раза в год.

6. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (катание на велосипеде, двигательная деятельность на детских площадках, оснащенных специальным оборудованием и т. д.).

Физическое воспитание детей младшего школьного возраста

Возрастная периодизация: младший школьный возраст с 7 до 11 лет (1-4 классы).

Задачи физического воспитания

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию.
2. Овладение основными жизненно важными движениями.

3. Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений.

4. Формирование знаний об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

5. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

6. Воспитание дисциплинированности, смелости и т. д.

Формы физического воспитания школьников

1. Физическое воспитание в учебных заведениях:

1) уроки по предмету «Физическая культура»;

2) формы активного отдыха (гимнастика до занятий, физкультурные минутки и паузы, организованные игры на переменах;

3) внеклассные формы работы (секции по видам спорта, группы ОФП, соревнования, туристические походы, спартакиады и т. д.).

2. Организации, осуществляющие внешкольные занятия физическими упражнениями (ДЮСШ, детские туристско-экскурсионные станции, массовые мероприятия, лагеря труда и отдыха, соревнования, самостоятельные занятия, оздоровительные мероприятия в режиме дня).

3. В семье (мероприятия в режиме дня, выполнение домашних заданий по физической культуре, самостоятельные занятия физическими упражнениями, игры, походы, прогулки).

Средства физического воспитания

Гимнастические и акробатические упражнения: построения, перестроения, ОРУ, лазание и т.д.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки в длину, прыжки в высоту с разбега, метание малого мяча.

Упражнения лыжной подготовки: повороты на лыжах, подъемы и спуски, передвижение на лыжах различными способами.

Плавание, подвижные игры, простейшие единоборства.

Физическое воспитание детей среднего школьного возраста

Средний школьный возраст (подростковый) – от 12 до 15 лет (5-8 классы).

Задачи физического воспитания

1. Содействовать гармоничному физическому развитию. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
2. Обучать основам базовых видов двигательных действий.
3. Развивать основные физические качества.
4. Формировать основы знаний о физической культуре и приемах самоконтроля.
5. Воспитывать личностные качества.

Формы занятий: *урок физической культуры, физкультурные минутки и паузы, гимнастика до уроков, секционные занятия, соревнования, походы.*

Средства физического воспитания

Гимнастические и акробатические упражнения: опорные прыжки, упоры, висы, кувырки, стойки и т. д.).

Легкоатлетические упражнения: бег с низкого старта, прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча в цель и на дальность.

Упражнения лыжной подготовки: передвижение на лыжах классическими ходами).

Спортивные игры. Подвижные игры. Плавание. Элементы единоборств.

Физическое воспитание детей старшего школьного возраста

Старший школьный возраст (юношеский) – 16-18 лет (9-11 классы).

Задачи физического воспитания

1. Содействие гармоничному физическому развитию. Формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.
2. Овладение новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных условиях.
3. Дальнейшее развитие физических качеств и способностей.
4. Формирование знаний (о спортивной тренировке и т. д.).
5. Закрепление навыков в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта.
6. Воспитание личностных качеств.

Формы занятий: *урок физической культуры, самостоятельные занятия, секционные занятия, утренняя гимнастика, физкультурные минутки и т.д.*

Средства физического воспитания

Гимнастические и акробатические упражнения (упражнения на брусьях и перекладине, ОРУ на месте и в движении, опорные прыжки через коня и т.д.), ОРУ с предметами.

Легкоатлетические упражнения (бег с высокого и низкого старта на 100 м, кроссовый бег, прыжки, метание гранаты, челночный бег, полоса препятствий).

Упражнения лыжной подготовки, плавание, подвижные игры, элементы единоборств.

Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности школьники распределяются на три медицинские группы: **основную** (не имеющие отклонений в состоянии здоровья), **подготовительную** и **специальную**.

Подготовительная группа формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (временного характера), а также недостаточную физическую подготовленность. Учащиеся этой группы занимаются совместно с основной группой. **Задачи занятий с учащимися подготовительной группы:** укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности и перевод в основную группу. Материал учебной программы проходят с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений и количества их повторений.

Исключаются упражнения: с большими мышечными напряжениями, ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

В специальную группу включают учащихся, имеющие серьезные отклонения в состоянии здоровья (чаще всего, хронические заболевания). **Задачи физического воспитания** учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: 1) укрепление здоровья, содействие правильному физическому раз-

виту и закаливанию организма; 2) повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью; 3) повышение физической и умственной работоспособности; 4) повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма; 5) формирование правильной осанки, при необходимости ее коррекция; 6) обучение рациональному дыханию; 7) освоение основных двигательных умений и навыков; 8) воспитание морально-волевых качеств; 9) воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой; 10) создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Занятия осуществляются по разработанным **программам** по физическому воспитанию для специальных медицинских групп.

В зависимости от характера заболеваний рекомендуется разделять учащихся на подгруппы: с болезнями сердца, верхних дыхательных путей и легких, с аномалиями рефракции глаз, с ожирением, с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Основная форма физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья – **урок**, который строится по стандартной схеме: подготовительная, основная и заключительная части. **Отличия** от «обычного» урока: 1) продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается. В подготовительной части (до 20 мин) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. В заключительной части урока (3-5 мин) выполняются простые упражнения на расслабление, ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения; 2) нагрузка на уроке повышается постепенно. **Двигательные режимы** для детей с ослабленным здоровьем рекомендуется выполнять при ЧСС 120-130 уд./мин, с постепенным увеличением интенсивности физических нагрузок в основной части урока и частоты пульса до 140-150 уд./мин. Учитель физической культуры контролирует нагрузку по внешним признакам утомления (пульс, дыхание, потоотделение, координация); 3) подбор упражнений в основной части урока (20-22 мин) предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, развитие основных физических качеств.

Средства: ОРУ, строевые, танцевальные, дыхательные упражнения, элементы подвижных и спортивных игр, легкой атлетики и лыжной подготовки. **Исключаются:** акробатические

упражнения, упражнения с натуживанием, статические упражнения, поднятие тяжестей. На уроках обязателен врачебный контроль. **Оценивание** учащихся производится по следующим показателям: 1) усвоение раздела «Знания»; 2) освоение двигательных умений и навыков (тех, что не противопоказаны); 3) динамика физической подготовленности (тесты, разрешенные программой).

Физическое воспитание в вузе (задачи, формы занятий и их содержание)

Физическая культура входит в учебные планы вузов обязательным разделом в гуманитарный компонент образования.

Цель физического воспитания студентов – формирование физической культуры личности. **Задачи физического воспитания студентов:** 1) понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; 2) знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; 3) формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; 4) овладение системой практических умений и навыков; 5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности (ППФП); 6) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Направления физического воспитания студентов: 1) **общеподготовительное направление** – всесторонняя физическая подготовка студентов и поддержание ее на уровне требований государственной программы физического воспитания; 2) **спортивное направление** – специализированные занятия одним из видов спорта в отделениях спортивного совершенствования (секциях), участие в соревнованиях; 3) **профессионально-прикладное направление** – подготовка к работе по избранной специальности; 4) **гигиеническое направление** – использование средств физического воспитания для восстановления работоспособности, укрепления здоровья; 5) **оздоровительно-рекреативное направление** – использование средств физического воспитания при организации активного отдыха в выходные дни и в период каникул.

Формы физического воспитания студентов:

1. **Учебные занятия** – основная форма занятий по физическому воспитанию студентов, предусмотрены учебным планом вуза (по 4 ч в неделю). **Факультативные занятия** являются продолжением учебных занятий и включаются в учебное расписание по согласованию с кафедрой физического воспитания. На факультативных занятиях (по 2-4 ч в неделю) совершенствуется физическая подготовка студентов в объеме требований программных норм, углубляется профессиональная физическая подготовка и т. п.

2. **Внеучебные занятия:** 1) физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультурные паузы, дополнительные занятия и др.; 2) организованные занятия студентов во внеучебное время (спортивные секции, группы ОФП, аэробики, шейпинга и др.); 3) самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в свободное от учебы время; 4) массовые физкультурно-спортивные мероприятия, проводимые в выходные дни в течение учебного года и в каникулярное время; 5) занятия в оздоровительно-спортивных лагерях.

Методика занятий физическими упражнениями в основной период трудовой деятельности (в быту и на производстве)

Функции физической культуры в повседневной жизни: 1) удовлетворение потребности людей в общении (коммуникативная функция); 2) оптимизация физического состояния человека (развитие двигательных качеств, формирование телосложения, укрепление функциональных систем); 3) организация здорового досуга и восстановление работоспособности после производственной деятельности; 4) предупреждение асоциальных привычек (алкоголизм, курение, наркомания и др.); 5) воспитание культуры управления собственным психическим состоянием (психорегулирующая функция); 6) формирование красивого телосложения и понимания эстетики движений (эстетическая функция); 7) физическое самовоспитание и воспитание детей в условиях совместных занятий (педагогическая функция).

Формы физической культуры в быту трудящихся: 1) базово-продолжающая физическая культура; 2) гигиеническая и

рекреативная физическая культура; 3) оздоровительно-реабилитационная физическая культура; 4) базовый спорт.

1. Базово-продолжающая физическая культура.

Направленность данной формы – продлевать (продолжать) ту базу общей физической подготовки, которая была заложена в процессе физического воспитания по государственным программам в период обучения (в школах; ОУ: НПО, СПО, ВПО). Основными формами занятий физическими упражнениями являются секции ОФП и самостоятельные занятия. **Секции ОФП** создаются в коллективах физической культуры. Группы комплектуются по возрастному и половому признакам в количестве 20-25 человек в одной группе. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю в среднем по 1,5-2 ч каждое. **Главная задача** занятий в секции: обеспечение оптимального уровня всесторонней физической подготовленности, гарантирующей сохранение здоровья и работоспособности занимающихся. **Средства:** разнообразные физические упражнения, в том числе из легкой атлетики, основной гимнастики, спортивных и подвижных игр, плавания и т.д. **Самостоятельные занятия. Задачи:** профилактика переутомления, послерабочее восстановление работоспособности, достижение высокой физической подготовленности. **Средства:** оздоровительный бег, атлетическая гимнастика, плавание, калланетика, стретчинг и др.

Гигиеническая и рекреативная направления. Цель занятий: оптимизация организма человека в рамках повседневного быта и расширенного отдыха. **Формы:** утренняя гимнастика, водные процедуры, походы выходного дня, массовые игры и соревнования, водные процедуры; купание и плавание, рыбная ловля, охота и т.д.

Оздоровительно-реабилитационное направление – помощь средствами физического воспитания больным людям в достижении социально-профессиональной полноценности. **Формы:** группы ЛФК, группы здоровья, самостоятельные занятия. **Базовый спорт** – занятия различными видами спорта в коллективах физической культуры.

Формы занятий физическими упражнениями в рамках трудового процесса.

Вводная гимнастика – организованное, систематическое выполнение специально подобранных упражнений перед началом работы с целью быстрого вбрасывания организма. **Типичные черты ме-**

тодики: примерная продолжительность 5-7 мин; состоит из 6-8 упражнений, близких по структуре и воздействию к рабочим операциям; темп в соответствии с темпом рабочих движений или чуть выше.

Физкультурные паузы – выполнение физических упражнений в период рабочей смены с целью достижения срочного эффекта повышения оперативной работоспособности. **Типичные черты методики:** периодичность проведения зависит от напряженности трудовой деятельности и появления признаков утомления (обычно через 2,5-3 ч работы до обеда и 1,5-2 ч после обеда); комплекс упражнений, состоящий из 5-7 упражнений, подбирается так, чтобы обеспечивалось переключение деятельности на группы мышц, не принимавших участия в работе; если трудовые движения отличаются разнообразием, включаются растягивающие, расслабляющие и дыхательные упражнения.

Физкультурные минутки – кратковременные перерывы в работе, позволяющие расслабить мышечные группы, участвующие в работе, усилить деятельность сердечно-сосудистой системы и устранить застойные явления в слабонагруженных звеньях тела. **Типичные черты методики:** длительность 1-2 мин, 2-3 физических упражнения; число и периодичность проведения зависит от особенностей трудового процесса и физического состояния работающих; в среднем за рабочий день выполняются от 2 до 5 раз (вне зависимости от других форм производственной гимнастики).

Физические упражнения в режиме отдыха во время рабочего дня: прогулочная ходьба, настольный теннис, бадминтон, волейбол, общеразвивающие упражнения и др.

Методика занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте

Пожилой возраст с 55-75 (женщины), с 60-75 (мужчины). Старший возраст с 75-90 лет. Старше 90 лет – долгожители.

Задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте: 1) задержать процессы старения и обеспечить сохранность работоспособности; 2) обеспечить сохранность жизненно важных двигательных навыков и умений; 3) пополнить и углубить знания, необходимые для самостоятельного применения средств физического воспитания.

Средства физического воспитания: 1) гигиеническая и лечебная гимнастика, средства основной гимнастики; 2) циклические упражнения (дозированная ходьба, бег умеренной интенсивности, лыжные прогулки, плавание, езда на велосипеде и др.); 3) игры: городки, бадминтон, теннис, бильярд и др.

Формы занятий: 1) коллективные (группы здоровья, секции ОФП, клубы любителей бега и др.); 2) самостоятельные занятия; 3) труд на открытом воздухе, организованный по правилам рационального дозирования нагрузки.

Методические правила проведения занятий: 1) строгое дозирование упражнений по количеству повторений, темпу выполнения, амплитуде движений; 2) строгое чередование упражнений силовой направленности с упражнениями на расслабление; 3) увеличение доли дыхательных упражнений в содержании занятий (после каждых 3-4 упражнений общеразвивающего характера); 4) чередование исходных положений выполнения упражнений, чередование включаемых в работу мышечных групп; 5) у нетренированных людей частота сердечных сокращений не должна превышать более чем на 30 уд./мин, пульс у здоровых не должен превышать 100-120 уд./мин; нагрузка не должна превышать безопасный для деятельности сердечно-сосудистой системы уровень; 6) обязательным условием проведения занятий является систематическое применение объективных медицинских методов контроля и повышенное внимание к результатам самоконтроля.

Организация занятий: 1) разница в возрасте зачисляемых в одну и ту же группу не должна быть более 5-10 лет; 2) наполняемость группы 20-25 чел; 3) по состоянию здоровья на основе данных медицинского контроля выделяются три группы занимающихся: **первая** – практически здоровые и достаточно физически подготовленные, **вторая** – практически здоровые, но недостаточно физически подготовленные, а также те, которые имеют компенсированные функциональные отклонения или начальные формы заболеваний, **третья** – люди со сниженными приспособительными возможностями, имеющие отклонения в состоянии здоровья; 4) третья группа должна заниматься в специальных кабинетах ЛФК; 5) частота занятий – 2-3 раза в неделю, преимущественно на открытом воздухе; 6) занятия подчиняются трехчастной структуре организации.

Раздел 4.

Общая характеристика оздоровительной физической культуры

Характеристика средств оздоровительной физической культуры

В физической культуре с оздоровительной направленностью наиболее часто применяются доступные упражнения умеренной аэробной направленности (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах). Циклические упражнения вовлекают в работу наиболее крупные мышечные группы, требующие значительного количества кислорода и поэтому развивают преимущественно сердечно-сосудистую и дыхательную системы *(например, оздоровительная ходьба – самый доступный вид физических упражнений, может быть рекомендована людям всех возрастов, имеющим различную подготовленность и состояние здоровья. Особенно ходьба полезна людям, ведущим малоактивный образ жизни. При ходьбе тренируются мышцы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Используя ходьбу можно снять напряжение, успокоить нервную систему).*

Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

Методические правила проведения занятий с оздоровительной направленностью.

1. Постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. На занятиях с оздоровительной направленностью необходимо постепенно увеличивать нагрузку следующими способами: 1) увеличением частоты занятий; 2) увеличением продолжительности занятий; 3) увеличением плотности занятий, т.е. времени, которое уходит на выполнение физических упражнений. На первых занятиях она равна примерно 45-50%, по мере приспособления организма к физическим нагрузкам она может достигнуть 70-75% общего времени занятий; 4) увеличением интенсивности занятий, темпа, в котором выполняются физические упражнения; 5) посте-

пенным расширением средств, используемых на тренировке, с тем, чтобы оказывать воздействие на различные мышечные группы, на все суставы и внутренние органы; 6) увеличением сложности и амплитуды движений; 7) правильным построением занятий.

2. Разнообразие применяемых средств. Эффективными средствами разносторонней тренировки, включающими в работу большое количество мышц, являются бег, ходьба на лыжах, плавание, ритмическая гимнастика и др. В содержание оздоровительной тренировки должны входить упражнения на выносливость (бег в медленном и среднем темпе), силовые упражнения для крупных мышечных групп (*например, приседания, поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке, переход из положения лежа в положение сидя и т. д.*), упражнения для суставов позвоночника, рук и ног, а также упражнения в перемене положения тела (*например, наклоны туловища вниз, в стороны и др.*).

3. Систематичность занятий. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние почти на все органы и системы организма. Двигательная активность варьируется у разных лиц и у одного и того же лица в разные дни и периоды, в зависимости от индивидуальных особенностей и состояния организма, от условий и режима жизни.

4. Активный двигательный режим. Переход от более высокого к более низкому уровню двигательной активности влечет за собой развитие детренированности и связан с атрофией мышц от бездеятельности и, наоборот, перетренированность может вызвать гипертензию мышц.

Рекомендуется заниматься физическими упражнениями при таком пульсе, когда необходимая для работы энергия образуется при биохимических реакциях с участием кислорода, т. е. в **аэробном режиме**. Наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС от 100 до 170-180 уд./мин., в зависимости от возраста и состояния здоровья человека. Колебания ЧСС очень индивидуальны, однако можно считать, что ЧСС 120-130 уд./мин. является зоной тренировки для новичков. У пожилых ослабленных людей или людей, имеющих отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, пульс во время занятий не должен превышать 120 уд./мин. Тренировка при ЧСС 130-140 уд./мин. обеспечивает развитие об-

щей выносливости у начинающих и ее поддержание у более подготовленных. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости наблюдается во время тренировки при ЧСС от 144 до 156 уд./мин.

Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем

В настоящее время широко используются авторские программы и комплексы физических упражнений оздоровительной направленности. К ним относят такие, как:

- контролируемые беговые нагрузки (система К. Купера);
- режим 1000 движений (система Н. Амосова);
- оздоровительный бег (система Лидьярда);
- изометрическая гимнастика (система Томпсона);
- калланетика (система П. Каллане);
- оздоровительная аэробика (ее разновидности: степ, слайд, джаз, аква-, гидроаэробика);
- танцевальная аэробика;
- шейпинг,
- скандинавская ходьба;
- стретчинг и другие виды.

Методы контроля уровня физического развития (метод антропометрических стандартов, метод индексов, метод корреляции)

Физическое развитие – процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Антропометрические стандарты – система объективных средних данных о физическом развитии человека, полученные при обследовании большого контингента людей, однородных по составу (полу, возрасту, профессии и т. д.).

Антропометрические показатели: длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила мышц кисти.

По антропометрическим показателям можно сделать оценку уровня физического развития с помощью метода антропометрических стандартов.

Метод корреляции – определяет взаимосвязь показателей (например, ЖЕЛ и масса тела).

Метод индексов – определяет соотношение нескольких антропометрических признаков (ростовой индекс, весо-ростовой индекс, индекс Кетле, жизненный индекс и др.)

Ростовой индекс определяет соотношение роста в сантиметрах и массы в килограммах. Чтобы определить нормальную массу взрослого человека нужно из цифры, обозначающей рост в сантиметрах, вычесть 100 – при росте 165-175 см и 110 при более высоком росте.

Весо-ростовой показатель вычисляется делением массы тела (в граммах) на его длину (в сантиметрах). Хорошая оценка для женщин – 360-405 г/см, для мужчин – 380-415 г/см.

Жизненный индекс определяется делением цифры, обозначающей жизненную емкость легких, на массу тела (в граммах). Показатель ниже 65-70 мл/кг у мужчин и 55-60 у женщин свидетельствует о недостаточной жизненной емкости легких либо об избыточной массе.

Силовой индекс – это отношение силы кисти более сильной руки (в килограммах) к массе тела. В среднем силовой индекс равен у мужчин – 0,70-0,75, а у женщин – 0,50-0,60.

Индекс пропорциональности между ростом и окружностью грудной клетки. Вычисляется так: окружность грудной клетки (в сантиметрах) в паузе умножается на 100 и делится на величину роста в сантиметрах. В норме этот индекс равен 50-55%. Пропорциональность между ростом и шириной плеч определяется отношением ширины плеч к росту (в сантиметрах) и выражается в процентах: для мужчин – 22%, для женщин – 21%.

Индекс пропорциональности развития грудной клетки – это разность между окружностью грудной клетки (в паузе) и половинной длины тела. Если разница равна 5-8 см для мужчин и 3-4 см для женщин или превышает названные цифры, это указывает на хорошее развитие грудной клетки. Если она ниже указанных значений или имеет отрицательное значение, то грудная клетка развита слабо.

Раздел 5.

Теория и методика спорта

Классификация видов спорта

Спорт представляет собой собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы, и достижения, возникающие на основе этой деятельности, взятые в целом.

Классификация видов спорта: 1) виды с активной двигательной деятельностью (*гимнастика, легкая атлетика, плавание и т.п.*); 2) виды, основу которых составляют действия по управлению специальными техническими средствами (*автомобильный, мотоциклетный и т. п.*); 3) виды двигательная активность, в которых лимитирована поражением мишени (*стрельба из лука, пистолета и т. п.*); 4) виды с сопоставлением результатов конструкторско-модельной деятельности (*авиа-, мото-, судомодельный и т. п.*); 5) виды с абстрактно-логическим обыгрыванием (*шахи, шахматы и т. п.*); 6) многоборья (*биатлон, пятиборье и т. п.*).

Классификация видов спорта по особенностям соревновательной деятельности:

1. Виды спорта, в которых спортивный результат измеряется **временем преодоления соревновательных дистанций**. К этой группе относятся: а) виды спорта, в основе которых лежит преодоление расстояния с помощью природного (естественного) механизма передвижения (*легкоатлетический бег, плавание*); б) виды спорта, в основе которых лежит преодоление расстояния путем применения средств оснащения в качестве экипировки (*лыжи, коньки*); в) виды спорта, в которых преодоление расстояния осуществляется на основе использования конструкций подвижных средств, приводимых в движение человеком (*велоспорт, гребля*); г) виды спорта, в которых преодоление расстояния производится с использованием «самодвижущихся» средств передвижения, управляемых человеком (*мотоциклетный, автомобильный спорт и др.*).

2. Виды спорта, в которых спортивный результат измеряется **расстоянием, которое преодолевает спортсмен или посланный им снаряд в пространстве**. Данная группа включает: а) виды

спорта, в основе которых лежит противодействие силе земного притяжения путем перемещения тела спортсмена в пространстве (*прыжки в высоту, в длину и с шестом*); б) виды спорта, в основе которых лежит противодействие силе земного притяжения путем перемещения снаряда в пространстве (*метание копья, молота, диска, толкание ядра*). Все эти виды спорта представляют собой ациклические скоростно-силовые упражнения.

3. Виды спорта, в которых результат измеряется **весом поднятого снаряда или числом подъема снарядов определенного веса**. В эту группу входят: а) виды спорта, в основе которых лежит выполнение тяжелоатлетических упражнений с максимальным весом отягощений (*силовое троеборье, классические упражнения в тяжелой атлетике*); б) виды спорта, для которых характерно выполнение упражнений со штангой фиксированного веса – максимальное количество раз (*гиревой спорт*).

4. Виды спорта, в которых спортивный результат определяется достигнутым **конечным эффектом**, который в зависимости от состава действий может быть выражен количеством забитых мячей, шайб, набранных очков и пр. К ним относятся: а) виды спорта, характеризующиеся противоборством нескольких спортсменов с каждой стороны, а также виды спорта, в которых спортивный результат обусловлен достигнутым конечным эффектом за определенное, лимитированное правилами соревнований время, которое должно быть полностью использовано (*футбол, хоккей, баскетбол, гандбол*); б) виды спорта, основу которых составляет противоборство нескольких спортсменов с каждой стороны. Победа в соревнованиях в них определяется лимитированным конечным эффектом, но соревнования не ограничены временем их проведения (*теннис, настольный теннис, волейбол и др.*); в) виды спорта, для которых характерно противоборство двух спортсменов; г) виды спорта, двигательная активность в которых жестко лимитирована условиями поражения цели из специального спортивного оружия (*стрельба из пистолета, винтовки, лука и др.*).

Для соревновательной деятельности в спортивных играх и единоборствах характерен более сложный и переменный состав двигательных действий. В командных спортивных играх, в отличие от индивидуальных, результат встречи – командный показатель. В качестве единицы измерения полезных действий выбира-

ется результат действия, связанный с выигрышем очка (*заброшенный мяч, шайба и т. п.*). Единицей измерения будет результат противоположного действия, связанного с проигрышем очка. Условно такую единицу измерения можно назвать **очковой или голевой**.

В стрелковых видах спорта (*с использованием огнестрельного либо иного стрелкового оружия, в частности лука*) спортивный результат связан с финальной точностью, т. е. непосредственным поражением цели.

5. Виды спорта, в которых спортивный результат определяется **с помощью количественных и качественных** показателей (*например, лыжное двоеборье*).

Спортивные достижения в каждом виде спорта во многом обусловлены особенностями, содержанием режимов и условиями соревновательной деятельности.

Функции спорта и основные направления в развитии спортивного движения

Под функциями спорта понимают объективно присущие ему свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности, общества.

Функции спорта: 1) **специфические (соревновательно-эталонная и эвристически-достиженческая);** 2) **общие** (личностно-направленного воспитания, обучения и развития, оздоровительно-рекреативная, эмоционально-зрелищная, социальной интеграции и социализации, коммуникативная, экономическая).

1. Специфические функции: 1) **соревновательно-эталонная функция** выражается в том, что уровень спортивных достижений служит своего рода мерилем (эталон), образцом максимального развития спортивных способностей человека в конкретном виде спорта, а вместе с тем и ориентиром на пути к дальнейшему раскрытию и совершенствованию потенциальных психофизических резервов организма; 2) **эвристически-достиженческая функция**. Даная функция тесно связана с эталонной функцией и выражается, в том, что спорт представляет собой тип эвристической деятельности, т. е. деятельности (**творчески-поисковой**), включающей моменты открытия, обнаружения нового. В этом отношении осо-

бенно супердостиженческий спорт представляет собой гигантскую естественную творческую лабораторию, в которой изыскиваются неизвестные пути к высотам человеческих достижений.

2. Общие функции. Функция личностно-направленного воспитания, обучения и развития. Спорт представляет большие возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания.

Оздоровительно-рекреативная функция проявляется в положительном влиянии спорта на состояние и функциональные возможности организма человека. Существенна роль спорта в **улучшении и сохранении физических кондиций человека**, в подготовке его к трудовой и военной деятельности, в организации досуга и отдыха, в укреплении и поддержании здоровья нации.

Эмоционально-зрелищная функция. Спортивные состязания привлекают к себе внимание огромного числа зрителей. Они оказывают влияние на коллективное настроение, интересы, позволяют соучаствовать в спортивной борьбе, сплачивают значительные группы людей.

Функция социальной интеграции и социализации личности. Спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основана его важная роль в процессе социализации личности.

Эстетическая функция. Спорт оказывает огромное эстетическое воздействие на спортсмена и зрителя. В процессе спортивных занятий у спортсменов формируются определенные эстетические чувства, вкусы, идеалы, эстетические способности. Это находит выражение в красоте телосложения, в красоте исполнения, артистичности и выразительности технико-тактических приемов и комбинаций и т. д.

Коммуникативная функция. Гуманизация общества в настоящий период развития человечества делает спорт фактором развертывания международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества народов, упрочения мира на земле.

Экономические функции спорта. Финансовые вложения общества в развитие спорта многократно окупаются, благодаря улучшению здоровья и повышению дееспособности его членов,

увеличения продолжительности высокоактивной жизни людей. Доходы, получаемые от спортивных зрелищ, эксплуатации спортивных сооружений, продажи спортивного оборудования и инвентаря, спортивной рекламы приносят неплохую прибыль.

Основные направления в развитии спортивного движения.

Спорт во всем мире развивается в основном по двум направлениям:

1) общедоступный спорт (массовый); 2) спорт высших достижений.

1. Общедоступный спорт включает: 1) школьно-студенческий спорт; 2) профессионально-прикладной спорт; 3) физкультурно-кондиционный спорт; 4) оздоровительно-рекреативный спорт.

1. Спорт массовый (общедоступный) – средство повышения физического состояния (кондиции), поддержания необходимого уровня работоспособности, достижения спортивных результатов массового уровня.

Спорт массовый включает: 1) **школьно-студенческий спорт**, ориентированный на достижение базовой физической подготовленности и оптимизацию общей физической дееспособности в системе образования и воспитания (ОУ, гимназии, лицеи, колледжи, профессионально-технические училища, институты и др.). Школьно-студенческий спорт обеспечивает общую физическую подготовку и достижение спортивных результатов массового уровня; 2) **профессионально-прикладной спорт** – средство подготовки к определенной профессии в военно-воздушных, десантных, внутренних войсках и т. д.; 3) **физкультурно-кондиционный спорт** – средство поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые принимают участие массовых официальных соревнованиях (*например, «Кросс наций», «Лыжня России» и др.*); 4) **оздоровительно-рекреативный спорт** – средство здорового отдыха, восстановления, оздоровления организма и сохранения определенного уровня работоспособности (*например, рыбалка, охота, туризм и др.*).

2. Спорт высших достижений включает:

1) **супердостиженческий (любительский) спорт** – деятельность, направленная на удовлетворение интереса к определенному виду спорта, на достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у общества, на повышение, как соб-

ственного престижа, так и престижа команды, а на высшем уровне – престижа Родины.

Супердостиженческий (любительский) спорт приобретает признаки профессионального спорта той его части, которая касается нагрузочных требований, организации тренировочно-соревновательной деятельности. Спортсмены-любители почти всегда строят свою подготовку прицелом на главные соревнования: Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, России;

2) **профессиональный спорт** – предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей. **Профессиональный спорт:** а) профессионально-коммерческий спорт; б) достиженческо-коммерческий спорт; в) зрелищно-коммерческий спорт. На систему соревнований спортсменов-профессионалов оказывают влияние определенные целевые установки, заключающиеся в успешном выступлении в длинной серии стартов, следующих один за другим, что связано с материальными вознаграждениями за каждый старт в соответствии со «стоимостью» атлета на «спортивном рынке» (теннис, гольф и т. д.). **Профессиональных спортсменов** можно разделить на группы: 1) **первая** – спортсмены, успешно выступающие как на Олимпийских играх, чемпионатах мира, так и в серии кубковых и коммерческих стартов (*например, теннис*); **вторая** – спортсмены, выступающие в различных кубковых, коммерческих соревнованиях и стартах по приглашению (*например, гольф*); **третья** – спортсмены-ветераны, специализирующихся в спортивных играх, единоборствах, фигурном катании на коньках.

Профессионально-коммерческий спорт развивается как по законам бизнеса, так и по законам спорта.

Принципы спортивной тренировки

Принципы спортивной тренировки – наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса.

Принципы спортивной тренировки:

1) **направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация** Установка на высшие показатели реализуется соответствующим по-

строением спортивной тренировки, использованием действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т. д. **Спортивная специализация** характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта, но не является таковым для других видов спорта. Узкая специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными склонностями взрослого спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и удовлетворить спортивные интересы. **Принцип индивидуализации** требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности;

2) единство общей и специальной подготовки. Значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических способностей, общего подъема функциональных возможностей. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Для различных периодов многолетней и круглогодичной тренировки характерен неодинаковый удельный вес общей и специальной подготовки;

3) непрерывность тренировочного процесса. Необходимо строить тренировочный процесс так, чтобы в наибольшей степени обеспечить преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается суть принципа непрерывности спортивной тренировки. Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины. Различают **ближний тренировочный эффект (БТЭ)**, **следовой тренировочный эффект (СТЭ)** и **кумулятивный тренировочный эффект**

(КТЭ). БТЭ характеризуется процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают в конце упражнения или занятия. СТЭ является последствием выполнения упражнения, с одной стороны, и ответным реагированием систем организма на данное упражнение или занятие – с другой. По окончании упражнения или занятия в период последующего отдыха начинается **следовой** процесс, представляющий собой фазу относительной нормализации функционального состояния организма и его работоспособности.

В зависимости от начала повторной нагрузки организм может находиться в состоянии недовосстановления, возвращения к исходной работоспособности или в состоянии **суперкомпенсации**, т.е. более высокой работоспособности, чем исходная. При регулярной тренировке следовые эффекты каждого тренировочного занятия или соревнования, постоянно накладываясь друг на друга, суммируются, в результате чего возникает **кумулятивный тренировочный эффект**, который не сводится к эффекту отдельных упражнений или занятий, а представляет собой производное от совокупности различных следовых эффектов и приводит к существенным адаптационным (приспособительным) изменениям в состоянии организма спортсмена, увеличению его функциональных возможностей и спортивной работоспособности;

4) единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются постепенность и непрерывность. По мере расширения функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать. **Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений.** Это обеспечивается неуклонным повышением объема, интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена;

5) волнообразность динамики нагрузок. Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах

вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков учебно-тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годового цикла тренировки.

Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузок. Выделяются **«волны»** следующих масштабов:

- **малые**, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах, которые охватывают несколько дней;

- **средние**, выражающие общую тенденцию нагрузок нескольких малых «волн» в пределах мезоциклов (средних циклов) тренировок;

- **большие**, характеризующие общую тенденцию средних «волн» в период больших циклов тренировки. Искусство строить спортивную тренировку в немалой степени состоит именно в том, чтобы правильно соразмерить все эти «волны» друг с другом;

6) цикличность тренировочного процесса. Характеризует частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в рамках определенных циклов. Каждый очередной цикл является частичным повторением предыдущего и одновременно выражает тенденции развития тренировочного процесса, т. е. отличается от предыдущего обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок и т. д. В форме циклов строится весь тренировочный процесс – от его элементарных звеньев до этапов многолетней тренировки. В зависимости от масштабов времени, в пределах которых строится тренировочный процесс, различают микро-, мезо-, макроциклы;

7) единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена. В основе принципа лежат закономерности, отражающие структуру, взаимосвязь и взаимообусловленность соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена. Рациональное построение процесса тренировки предполагает его строгую направлен-

ность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное осуществление соревновательной борьбы;

8) возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности. Сущность принципа состоит в том, чтобы в процессе многолетней тренировки учитывалась динамика возрастного развития спортсмена, позволяющая эффективно воздействовать на возрастную динамику способностей, проявляемых в спорте, в направлении, ведущем к спортивному совершенствованию и в то же время не вступающем в противоречие с закономерностями онтогенеза организма человека.

Характеристика спортивной тренировки (определение, цель, задачи)

Спортивная тренировка – это подготовка к спортивным состязаниям, построенная в виде системы упражнений и представляющая собой, по сути, педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена.

Тренированность – характеризуется степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам, которое возникает в результате систематических физических упражнений и способствует повышению работоспособности человека.

Цель спортивной тренировки – подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности, обусловленного спецификой соревновательной деятельности и гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

Задачи спортивной тренировки:

- 1) освоение техники и тактики избранной спортивной дисциплины;
- 2) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение планируемых результатов;
- 3) воспитание необходимых моральных и волевых качеств;

4) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

5) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Средства спортивной тренировки

Основные специфические средства спортивной тренировки – **физические упражнения**.

Средства спортивной тренировки подразделяются на группы: 1) **избранные соревновательные упражнения**; 2) **специально подготовительные упражнения**; 3) **общеподготовительные упражнения**.

1. Избранные соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия, которые являются средством ведения спортивной борьбы или средством спортивной тренировки и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

2. Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей (*например, у бегунов – бег по отрезкам избранной дистанции, у игроков – игровые комбинации*). К специально подготовительным относят упражнения, воссоздающие форму соревновательного действия (*например, упражнения на лыжероллерах*). **Специально подготовительные упражнения** подразделяются на **подводящие**, способствующие освоению формы, техники движений, и на **развивающие**, направленные на воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т. д.). К числу специально подготовительных упражнений относятся **имитационные упражнения**, которые по координационной структуре, характеру выполнения, по кинематике соответствуют избранной спортивной дисциплине. Состав специально подготовительных упражнений определяется спецификой избранной спортивной дисциплины; общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. **Общеподготовительные упражнения** могут применяться самые разнообразные,

как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (*ОРУ, кроссовый бег, спортивные, подвижные игры и т. д.*).

Методы спортивной тренировки

В спортивной тренировке используется ряд методов.

Общепедагогические методы: *словесные, наглядные.*

Практические методы: *методы строго регламентируемого упражнения и методы частично регламентированного упражнения.*

Методы строго регламентированного упражнения: *метод целостного упражнения, расчленено-конструктивного упражнения и сопряженного воздействия.*

Методы частично-регламентированного упражнения:

1) **игровой метод** используется в процессе спортивной тренировки: а) для начального обучения движениям; б) для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях; в) средство активного отдыха. Игровой метод чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр; 2) **соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Методы совершенствования физических качеств. Выделяют две основные группы методов: 1) **непрерывные**; 2) **интервальные**. **Непрерывные методы** характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. **Интервальные методы** предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в **равномерном (стандартном)** или **переменном (вариативном)** режиме.

При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при **переменном режиме** – варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной

выносливости к работе средней и большой длительности (*например, бег 3000, 5000 м*) как с равномерной, так и с переменной интенсивностью. Данные упражнения способствуют повышению аэробной производительности спортсменов, развитию выносливости к длительной работе, повышению ее экономности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы многообразнее, можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных компонентов выносливости, совершенствование частных способностей. Применяются следующие **варианты нагрузки**: варьирующий, прогрессирующий, нисходящий.

Интервальные методы. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными паузами отдыха является типичным для данных методов (*например, серии, направленные на совершенствование специальной выносливости: 10×400 ; 10×1000 м – в беге*). Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант), снижаться (нисходящий вариант), неоднократно изменяться (варьирующий вариант). В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты. Упражнения с использованием интервальных методов могут выполняться в одну или несколько серий.

В режимах непрерывной и интервальной работы на спортивной тренировке используется **круговой метод**, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

Основные виды подготовки спортсмена в процессе тренировки

Термин «**тренировка**» происходит от англ. упражнение. **Спортивная тренировка** – это подготовка к спортивным состязаниям построенная в виде системы упражнений и представляющая собой, педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена, проходящий под врачебно-педагогическим контролем.

Спортивно-техническая подготовка. Под **технической подготовкой** следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей осо-

бенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Спортивно-тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положения о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке и контрольных соревнованиях для практического овладения тактическими построениями.

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. **Физическая подготовка** подразделяется на общую и специальную. **Общая физическая подготовка** предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Психическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Интеллектуальная подготовка направлена на осмысление сути спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений и процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых немислим высокий спортивный результат. Интеллектуальные способности – это не только готовность спортсмена к усвоению и использованию знаний, опыта в организации поведения и спортивной деятельности, но и способность мыслить самостоятельно, творчески, продуктивно. В содержание интеллек-

туального образования входит совокупность разнообразных знаний, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности (спортивно-прикладные знания, составляющие научный базис подготовки спортсмена и др.).

Интегральная подготовка – объединение и комплексная реализация различных компонентов подготовленности спортсмена – технической, тактической, физической, психической, интеллектуальной подготовки в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. **Средства интегральной подготовки:** 1) соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемых в условиях соревнований; 2) специально-подготовительные упражнения максимально приближенные к соревновательным.

Спортивная подготовка как многолетний процесс (определение, содержание этапов)

Спортивная подготовка – процесс целесообразного использования всей совокупности факторов (средств, методов, условий), позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его подготовленности к спортивным достижениям.

Процесс **многолетней подготовки** спортсменов условно делится на 4 этапа: **предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.**

1. **Этап предварительной подготовки** – охватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. **Задачи этапа:** 1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта; 2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта; 3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств. Примерные возрастные границы этапа (*плавание- 8-10 лет, борьба 10-12 лет, волейбол 9-10 лет*).

2. **Этап начальной спортивной специализации.** **Задачи этапа:** 1) обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся; 2) дальнейшее овладение рациональной спортивной

техникой; 3) создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов. Примерные возрастные границы этапа (*плавание- 10-11 лет, борьба 13-14 лет, волейбол 12-13 лет*).

3. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и устойчивость организма по отношению к неблагоприятным факторам. Примерные возрастные границы этапа (*плавание- 12-13 лет, борьба 15-16 лет, волейбол 14-16 лет*). Тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. **Задача этапа:** 1) обеспечение совершенного и вариативного владения техникой; 2) индивидуализация техники; 3) совершенствование тактического и технического мастерства.

4. Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов, на этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. **Основная задача этапа:** подготовка и успешное выступление на соревнованиях. Примерные возрастные границы этапа (*плавание – 14 лет и старше, борьба 17 лет и старше, волейбол 17 лет и старше*).

Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена: особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся.

Построение спортивной тренировки в микроциклах (задачи, типы, содержание)

Микроцикл – это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Внешним признаком микроцикла является наличие двух фаз в его структуре – **стимуляционной фазы** (кумулятивной) и **восстановительной фазы** (разгрузка и отдых). В различных видах можно выделить спорта определенное число тренировочных микроциклов: **втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, подводящие, соревновательные и восстановительные.**

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма

спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые микроциклы (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Основные цели – стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки. Базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные микроциклы делятся на **специально подготовительные и модельные**. **Специально подготовительные** микроциклы, характеризуются средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность. **Модельные микроциклы** связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена.

Подводящие микроциклы. Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе.

Восстановительные микроциклы обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Построение спортивной тренировки в мезоциклах (задачи, типы, содержание)

Мезоцикл – это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Внешние признаки мезоцикла (повторное воспроизведение ряда микроциклов, смена микроциклов одной направленности другими, окончание мезоцикла восстановительным микроциклом, соревнованиями, контрольными испытаниями).

Виды мезоциклов:

1. Втягивающий мезоцикл (включает в себя чаще всего 2-3 ординарных микроцикла). Объем нагрузки может быть большим, интенсивность невелика.

2. Базовый мезоцикл – главный тип подготовительного периода. В них реализуют главные задачи подготовки спортсмена, формирования двигательных навыков и совершенствования. По преимущественному содержанию – **общеразвивающие и специально-подготовительные мезоциклы**. По воздействию на уровень тренированности – **развивающие и стабилизирующие мезоциклы**.

3. Контрольно-подготовительный мезоцикл. Переходный от базовых к соревновательным мезоциклам. Увеличение доли контрольных стартов, участие спортсмена в различных подготовительных соревнованиях.

4. Предсоревновательный мезоцикл. Содержание определяется необходимостью более точного моделирования режима предстоящих состязаний. Структурными элементами являются собственно тренировочные и модельно-соревновательные микроциклы.

5. Соревновательный мезоцикл. Преобладающий тип мезоциклов в период основных соревнований; когда их несколько, они следуют друг за другом.

6. Восстановительно-подготовительный и восстановительно-поддерживающий мезоциклы. Особая форма организации режима деятельности для обеспечения кумуляции воздействия, а также для обеспечения отдыха.

Построение спортивной тренировки в макроциклах (задачи, содержание)

Макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в годичных циклах. Как правило, в годичном цикле тренировочного процесса различают **три периода: подготовительный, соревновательный и переходный**. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного про-

цесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях. **Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)** соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться. **Цель тренировки в подготовительном периоде** – обеспечить приобретение спортивной формы, гарантирующую достижение результатов, соответствующих возможностям спортсмена в данном микроцикле.

Подготовительный период подразделяется на этапы: **1) общеподготовительный; 2) специально-подготовительный.**

Общеподготовительный этап. Задачи этапа: 1) повышение уровня физической подготовленности спортсменов (ОФП и СФП); 2) совершенствование физических качеств; 3) изучение новых соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях – из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) – **втягивающий** – связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) – **базовый** – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Основные **средства этапа** – обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.

Специально подготовительный этап. На этапе стабилизируются объемы тренировочной нагрузки, объемы, направленные на

совершенствование специальной физической подготовленности, повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла. На данном этапе выделяют мезоциклы: **1) базовый специализированно-физический; 2) базовый специально-подготовительный; 3) контрольно-подготовительный** (*подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта*). **Основные средства этапа** – специально-подготовительные упражнения, возрастает роль соревновательных упражнений.

Соревновательный период (период основных соревнований) включает два этапа: **1) этап ранних стартов (развития собственно спортивной формы); 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.** Задачи соревновательного периода – сохранить спортивную форму в течение периода ответственных соревнований и реализовать ее в высокий для данного уровня тренированности спортивный результат. **Основные черты периода:** 1) физическая подготовка приобретает характер непосредственной функциональной подготовки к предельным соревновательным напряжениям и направлена на достижение максимальной (для макроцикла) специальной тренированности; 2) технико-тактическая подготовка обеспечивает доведение избранных форм соревновательной деятельности до высокой степени совершенства (увеличение степени надежности и вариативности, развитие тактического мышления); 3) специальная психическая подготовка направлена на мобилизацию физических и духовных сил и регулирование эмоциональных и волевых проявлений в спортивных состязаниях; 4) особое внимание уделяется интегральной подготовке, важнейшим средством которой являются целостные соревновательные упражнения.

Продолжительность периода – 6-8 недель, состоит обычно из 2 мезоциклов. **Основное структурное звено периода:** 1) подводящий микроцикл; 2) основное соревнование; 3) послесоревновательная фаза восстановления.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратко-

временный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов.

При большой продолжительности соревновательного периода структура усложняется.

Переходный период. Задачи периода: 1) предупреждение перерастания кумулятивного эффекта тренировок и соревнований в перетренировку; 2) обеспечение активного отдыха и сохранение достигнутого уровня тренированности. **Причины появления:** 1) реализация спортивной формы в спортивный результат связана с максимальными физическими и психическими напряжениями, которые приводят к исчерпанию адаптационных возможностей организма, что может привести к перетренировке; 2) спортивная форма как оптимальное сочетание компонентов готовности спортсмена является таковым только для достигнутого в макроцикле уровня тренированности. **Основное содержание занятий:** общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха (смена характера и условий деятельности), физическая реабилитация. **Структура периода:** два-три мезоцикла, построенных по типу восстановительно-поддерживающих и восстановительно-подготовительных.

Соревновательная деятельность и ее структура (определение, виды и системы соревнований)

Соревнования – цель, средство и метод подготовки спортсмена. Это специальная сфера, в которой осуществляется деятельность спортсмена, позволяющая объективно сравнивать определенные его способности и обеспечить их максимальные проявления.

Соревнования составляют важнейшую отличительную особенность спорта. Содержание соревнований и факторы, обуславливающие высокий спортивный результат, служат основным ориентиром при планировании подготовки спортсменов.

В состав соревновательной деятельности входят:

1) соревновательные действия (*например, в легкой атлетике – бег по дистанции, метание копья и т.п.*); 2) комплексные формы поведения спортсмена во время состязания (*проявление технической, физической, тактической, психической и др. видов подготовленности*).

Сущность соревновательной деятельности – установление сильнейших спортсменов и коллективов и распределении их по

ступеням иерархической лестницы – от первого места до последнего. **Фазы** соревновательной деятельности: предстартовая, процесс соревнования, фаза последствий.

Соревнование ведется в пределах утвержденного кодекса (правил соревнований) под контролем специальных лиц (членов жюри, спортивных судей). Результаты участников и занятые ими места составляют продукт соревнования.

Классификации видов соревнований.

По цели – собственно спортивные и субспортивные соревнования.

Собственно спортивные соревнования (основные) – главные, имеющие официальный статус (Олимпийские игры, чемпионаты мира, Европы, страны).

Субспортивные соревнования – соревнования отличающиеся частными субдостиженческими функциями (подводящие, контрольные, отборочные, зрелищные, массовые, коммерческие и др.). **Подводящие** (подготовительные) – служат подготовкой к основным соревнованиям. **Отборочные** – проводятся для отбора участников заключительного этапа соревнований или формирования сборных команд. **Контрольные соревнования** (прикидки) служат средством подготовки спортсменов, для внесения коррективов в ее содержание. **Зрелищные, массовые и коммерческие** соревнования служат для обеспечения соответствующих функций спорта.

По составу соревновательных действий. В некоторых соревновательных действиях фиксируется **конечный результат** (*время бега, высота прыжка, вес поднятой штанги, количество забитых мячей*), а **способ выполнения** хотя и обусловлен, но не «входит» в результат. В других соревнованиях «результатирует» сам процесс выполнения (*гимнастика, фигурное катание на коньках*).

Есть соревнования по одному виду, есть многоборья, включающие несколько видов. Есть комплексные соревнования, объединяющие ряд видов спорта (например, спартакиады).

По контингенту соперников соревнования подразделяются по возрасту, полу, квалификации, территориальной или ведомственной принадлежности.

По способу ведения соревновательного противоборства соревнования бывают с **непосредственным контактом** соперников (спортивная борьба) и с **опосредованным контактом** (фехто-

вание), выполнением соперниками соревновательных действий без помех со стороны друг друга (легкая атлетика, плавание, гимнастика) и с **преодолением сопротивления** (спортивные игры, единоборства). **Соревнования** бывают очные (участники находятся вместе в одно время) и заочные (проходящие в одно время, но территориально разделенные).

По условиям проведения соревнований выделяется признак периодичности (ежегодно, один раз в два года, один раз в четыре года, единичные, традиционные и т. п.) и признак места проведения (в закрытых помещениях, на открытом воздухе, на равнине, в среднегорье, высокогорье).

По типу судейства (способу определения победителя) выделяют соревнования с **субъективными оценками** действий участников (гимнастика, фигурное катание и др.) и с **объективными оценками** (бег, метания и др.), **соревнования с выбыванием проигравшего**.

По продолжительности: соревнования с различным числом стартов (матчей), от одного (виды легкой атлетики) до нескольких (игровые виды спорта, горнолыжный спорт, многодневные велогонки).

В международном спорте сложилась определенная **система соревнований**: Олимпийские игры, региональные игры (Панамериканские и др.); чемпионаты мира, Европы, Кубки мира, Кубки, европейских чемпионов и др. В РФ проводятся соревнования различных масштабов по многим видам спорта: чемпионаты России, краев, областей, городов, районов, производственных коллективов.

Системы проведения спортивных соревнований. Наиболее распространенными системами (способами) проведения спортивных соревнований являются: **система прямого определения мест участников, круговая система, системы с выбыванием и смешанная.**

1. Система непосредственного определения мест участников соревнования путем ранжирования результатов применяется при проведении личных и лично-командных соревнований по большинству видов спорта, в которых результаты соревнующихся участников оцениваются метрическими единицами (*легкая атлетика, велосипедный, конькобежный и лыжный виды спорта, плавание и др.*) или **суммой баллов**, присуждаемых за качественное и технически эстетичное исполнение упражнений (*акробатика, гимнастика, фигурное катание и др.*).

2. Круговая система основывается на принципе последовательных встреч каждого участника (команды) со всеми остальными и применяется главным образом в спортивных играх и единоборствах. При круговой системе итоговое место участника или команды определяется по количеству набранных в соревновании очков. В игровых видах спорта при равенстве очков у одной или нескольких команд для определения победителя могут применяться следующие критерии:

- разница забитых и пропущенных мячей или шайб; - количество забитых мячей или шайб;
- результат конкретной игры;
- жеребьевка.

Порядок встреч (игр) по круговой системе определяется жеребьевкой номеров команд или участников. На основании определенных номеров составляется календарь встреч. Для определения количества игр при проведении соревнований по круговой системе в один круг используют формулу.

3. Система с выбыванием строится по принципу выбывания участника или команды из соревнования после одного или нескольких поражений. Эту систему чаще называют «олимпийской» или «кубковой», так как она применяется на олимпийских играх и в розыгрышах большинства кубков. Ее достоинство заключается в возможности включить в соревнования большое число участников и провести их в сжатые сроки. Порядковый номер команд определяется с помощью жеребьевки. Для проведения соревнований по системе с выбыванием составляются таблицы встреч, порядковый номер команды в которой определяется жеребьевкой.

4. Смешанная система проведения соревнований состоит в последовательном сочетании в одном соревновании двух систем - **круговой и с выбыванием**, при которой первый этап соревнований проводится по одной системе, а второй – по другой. Эта система облегчает проведение соревнований с большим числом участников, позволяет сократить число встреч и сроки всего соревнования.

5. Блицтурниры – краткосрочные турниры. Соревнования в форме блицтурнира как командные, так и личные, проводятся, на спортивных праздниках, днях открытия и закрытия сезона и т. п. В блицтурнире, например по баскетболу, встречи могут состоять из двух таймов по 10 мин, по волейболу – из одного сета (до

счета 8 или 10). Блицтурниры чаще всего проводятся по системе с постепенным выбыванием проигравших команд и участников.

Спортивный отбор **(определение, этапы, критерии отбора)**

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий позволяющих оценить потенциальную одаренность и прогнозировать спортивные достижения. Это длительный многоступенчатый процесс, имеющий конкретные задачи на этапах.

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить специализацию юного спортсмена в определенном виде спорта.

Этапы спортивного отбора: 1) **спортивная ориентация (первичный отбор).** На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингентов детей 6-10 лет с целью их ориентации на занятия тем или иным видом спорта. В группы начальной подготовки ДЮСШ принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта. **Критерии** спортивной ориентации: рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы; 2) **спортивный отбор (вторичный отбор)** На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР, УОР. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов, разработанных для каждого вида спорта и изложенных в программах для спортивных школ; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. **Методы отбора:** антропометрические обследования (рост, масса тела, тип телосложения – выявление морфотипа спортсмена), медико-биологические исследования (оценка здоровья, физического развития, физической подготовленности занимающихся), педагогические наблюдения (тесты), психологические и социологические обследования; 3) **третий этап.** Поиск и зачисление в центры олимпийской подготовки СДШОР, УОР.

Проводится обследование соревновательной деятельности спортсменов с последующей экспертной оценкой и тестированием в ходе соревнований; 4) **комплектование сборных команд**.

Критерии отбора: медико-биологические, педагогические, психологические, социологические.

Спортивный отбор в отдельных видах спорта (на примере волейбола)

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, определяющих высокую степень, предрасположенности ребенка к тому или иному виду спорта.

В отборе можно выделить следующие этапы:

1-й этап (начальная спортивная подготовка) – **определение пригодности к спортивному совершенствованию**. Квалифицированному тренеру необходимо не менее двух лет, чтобы, не используя научных методов, поставить более или менее верный диагноз пригодности к спортивному совершенствованию. Спортивная ориентация, организованно проводимая среди младших школьников до их приема в подготовительные группы, позволила бы решить вопрос о спортивной пригодности. При отборе детей в волейбол на данном этапе применяются тесты (*бег 30 м с высокого старта, бег с изменением направления 6×5 м; прыжок в высоту с места, метание набивного мяча, 1 кг из головы двумя руками, метание теннисного мяча*).

2-й этап – **оценка перспективности юных спортсменов** (целенаправленная подготовка смены команд мастеров). Здесь не может быть кратковременности, тем более однократной диагностики. Диагностический комплекс состоит из педагогической экспертизы и педагогических наблюдений, стенографирования игровой деятельности и двигательной активности, контрольных испытаний по видам подготовленности, комплексного исследования психомоторных функций, медицинской экспертизы. Проводится диагностика **игровой ориентации**: игровая одаренность: (*тесты: «бегуны», «охота», «разведка», «борьба за мяч»*), интересы и уровень притязаний (*беседы, наблюдения, тесты*), способности к обучению (*формула Bryde*), медицинская оценка, тестирование физической подготовленности (*бег со сменой направления, доста-*

вание подвешенного мяча в прыжке и др.); **видовой ориентации:** тестирование одаренности («Охотники и утки», «Три квадрата»), исследование оперативного мышления (методика «тройка»), измерение психофизиологических показателей (кольца Ландольта, корректурные таблицы и др.).

3-й этап – комплектование команд мастеров и сборных команд. Тренер команды имеет не просто сильного игрока, но и подходящего по стилю, по амплуа, совместимого с игровым коллективом. Источниками комплектования команд мастеров являются группы подготовки при команде мастеров, выпускники СДЮШОР, игроки команд высшей и низших лиг. Сборные команды комплектуются по базовому варианту (игроки одного или двух сильнейших клубов), по звеньевому варианту (по одному звену из сильнейших клубов) и подбору лучших исполнителей.

4-й этап – отбор для конкретных соревнований (оптимальная спортивная форма, опыт игры с соперником, психологический настрой, мощная игра в отдельных партиях и др.).

Подготовка квалифицированных юных волейболистов осуществляется в основном через сеть детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). Одаренные юные волейболисты после окончания ДЮСШ или несколько ранее повышают свое мастерство в группах подготовки команд мастеров. В соответствии с научно-обоснованными этапами многолетней подготовки (предварительной, начальной подготовки, углубленной тренировки, спортивного совершенствования) в спортивных школах функционируют группы: **начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования.** Каждый этап обучения имеет конкретные задачи для занимающихся определенного возраста. Для всех групп предусматривается конкурсный отбор, система отбора, перевода из группы в группу и выпуска из школы.

Спортивный отбор в отдельных видах спорта (на примере легкой атлетики)

В легкой атлетике применяется 4-этапная система отбора. На **1 этапе** отбираются дети 9-11 лет для **предварительной** (не связанной с конкретным видом легкой атлетики) спортивной подготов-

ки. Цель этапа – физическое развитие и физическая подготовленность, формирования интереса к занятиям спортом. На этом этапе привлекается большое количество детей с общей двигательной одаренностью.

На **2 этапе** проводится более **специализированный отбор** в зависимости от требований модельных характеристик в отдельных видах легкой атлетики. Цель этапа: физическое развитие, оценка кандидатов по внешним признакам: длина тела, масса тела, пропорции тела, осанка, строение таза и ног, форма позвоночного столба и грудной клетки, строение таза и ног, размер стопы. Вместе с тем исследуются двигательные способности детей: бег на 20м с ходу, бег на 60м с высокого старта, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, бросок набивного мяча, бег на 300 м, наклон вперед, станковая динамометрия. Осуществляется медицинский осмотр, особое внимание обращается на состояние опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы.

На **3 этапе – начальной специализации**, детей ориентируют на конкретный вид легкой атлетики. На данном этапе осуществляется углубленный медицинский осмотр. Проводятся контрольные упражнения, которые характерны для отбора в отдельные виды легкой атлетики (*например, для юных прыгунов применяют – бег на 30 м/с ходу, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, прыжок вверх с места, наклон вперед, поднимание туловища из положения лёжа*). Для 11-12 летних детей имеют значение весо-ростовые индексы (масса тела, г/рост, см). К занятиям легкой атлетикой пригодны дети, у которых разница между ростом и массой тела несколько больше 100 единиц. Отдельные качества могут быть исследованы как в лаборатории, так естественных условиях. Примеры.

4 этап – комплектование сборных команд.

Контроль в подготовке спортсмена

Цель контроля – сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена. **Методы контроля:** 1) сбор мнений спортсменов и тренеров; 2) анализ рабочей документации тренировочного процесса; 3) педагогические наблюдения во время тренировки и со-

реვნований (хронометрирование, пульсометрия и т. д.); 4) тесты (контрольные испытания).

Виды контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль – это контроль за оперативным состоянием спортсмена, готовностью к выполнению очередного упражнения и т. д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

Текущий контроль – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

Этапный контроль – это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.

Комплексный контроль включает: 1) контроль за результатами соревнований в циклах подготовки; 2) измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за результатами соревнований – оценка эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годовичном) цикле подготовки. **Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности** – регистрация различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности с использованием измерительной техники и компьютера. **Оценка специальной физической подготовленности** складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости (тесты). **Оценка технической подготовленности** заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. **Контроль техники** осуществляют визуально и инструментально. Критерии – объем техники, разносторонность техники и эффективность.

Оценка тактической подготовленности. Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях и предусматривает контроль за тактическим

мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Контроль за факторами внешней среды. К факторам внешней среды относят:

- климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность окружающей среды, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление);

- состояние спортивного сооружения или соревновательных трасс;
- качество спортивного инвентаря и оборудования;
- поведение зрителей (фактор своего и чужого поля);
- объективность судейства и т. д.

Учет показателей спортивной тренировки дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления процесса спортивной подготовки, выявить более эффективный путь к повышению спортивного мастерства. Он позволяет следить за уровнями различных сторон подготовленности спортсменов, динамикой спортивных результатов, физическим развитием, состоянием здоровья и т. д.

Формы учета: 1) **этапный учет** осуществляется в начале и конце какого-либо этапа, периода, годового цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором – заключительным (итоговым); 2) **предварительный учет** позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов; 3) **текущий учет** проводится непрерывно в процессе отдельных тренировочных занятий, в микро- и мезоциклах тренировки. **Текущий учет** предусматривает фиксацию средств, методов, величин тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена. **Оперативный учет** – разновидность текущего.

Основные документы учета в спортивной школе: журнал учета занятий, дневник тренировки, журнал учета спортсменов-разрядников, инструкторов-общественников, судей по спорту, таблица рекордов спортивной школы, протоколы соревнований, личные карточки и врачебно-контрольные карты занимающихся.

Основные документы планирования учебно-тренировочного процесса в спорте

Технология планирования процесса спортивной подготовки – это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих конкретный отрезок времени, конкретные задачи, подбор средств, методов, организационных форм, материально-технического оснащения. **Формы планирования** на этапах многолетней спортивной подготовки: 1) перспективное (на ряд лет); 2) текущее (на один год); 3) оперативное (неделю, отдельное тренировочное занятие).

Документы перспективного планирования: 1) учебный план; 2) рабочая программа; 3) многолетний план подготовки команды; 4) многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. План предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия.

Рабочая программа составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися. В документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся (ДЮСШ, СДЮСШОР и др.). Разделы программы: 1) объяснительная записка; 2) изложение программногo материала; 3) контрольные нормативы и учебные требования; 4) рекомендуемые учебные пособия.

Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (командный и индивидуальный) составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для спортсменов младшего возраста на 2-3 года. Для квалифицированных спортсменов на 4 и даже 8 лет.

Содержание перспективного плана подготовки (спортсмена, команды): 1) краткая характеристика занимающихся; 2) цель многолетней подготовки, главные задачи по годам; 3) структура многолетнего цикла и сроки макроциклов; 4) основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;

5) главные соревнования, основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году; 6) контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам; 7) общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки; 8) общие и специфические параметры тренировочной нагрузки; 9) система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации; 10) график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

К документам текущего планирования относятся план-график годичного цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

План-график годичного цикла спортивной тренировки – организационно-методический документ, определяющий содержание работы на учебно-тренировочный год, наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годичного цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Годичный план подготовки (командный и индивидуальные) состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты), педагогический и врачебный контроль.

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). **План-конспект тренировочного занятия** составляется на основе рабочей программы. В этом документе определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

План подготовки к отдельным соревнованиям (командный и индивидуальный).

Раздел 6.

Педагогические исследования в области физической культуры и спорта

Организация научно-исследовательской работы в области физической культуры и спорта (на примере курсовой или выпускной квалификационной работы)

Весь процесс подготовки и написания курсовой работы или ВКР можно условно представить в следующем виде:

– **выбор темы исследования.** Исследование, как правило, начинается с поиска и обнаружения проблемной ситуации – объективно существующего противоречия между потребностями (запросами, нуждой) общества или личности и существующими в данное конкретное время способами их удовлетворения. В процессе предварительного осмысления и анализа проблемы определяется **тема** исследования, которая отражает конкретную его направленность (например, компоненты исполнительского мастерства спортсмена и методы их оценок). Она должна отвечать требованиям актуальности, новизны, иметь теоретическое и практическое значение;

- **формулировка названия работы;**
- **изучение научно-методической литературы;**
- **определение объекта и предмета исследования;**
- **определение цели и задач исследования;**
- **разработка рабочей гипотезы;**
- **выбор соответствующих методов исследования** (анализ научно-методической литературы, анализ документальных и архивных материалов, педагогическое наблюдение, беседа, интервью, анкетирование, контрольные испытания, экспертное оценивание, хронометрирование, педагогический эксперимент и т.д.);
- **подготовка и проведение исследовательской части работы;**
- **математико-статистическая обработка результатов исследований;**
- **обобщение и интерпретация полученных данных;**
- **формулирование выводов и практических рекомендаций;**
- **оформление работы;**
- **защита.**

Определения понятийного аппарата (объект, предмет, цель, задачи, гипотеза)

Объект научного исследования – это то, на что направлена исследовательская деятельность. В физической культуре и спорте объектом является процесс: учебно-воспитательный, тренировочный, организационный, управленческий и т. д. *Например:* в ВКР на тему «Развитие быстроты у младших школьников на уроках физической культуры» *объект исследования* – учебно-воспитательный процесс, направленный на развитие двигательных качеств школьников.

Предмет исследования – это то, что в объекте исследования получает научное обоснование. Предметом исследования могут выступать: средства, методы, факторы, условия, контроль, диагностика, методика, пути и т. д.

Например: в ВКР на тему «Развитие быстроты у младших школьников на уроках физической культуры» *предмет исследования* – средства и методы развития быстроты у младших школьников на уроках физической культуры.

Цель научного исследования – это то, что исследователь намерен достигнуть в итоге исследования.

Например: в ВКР на тему «Развитие быстроты у младших школьников на уроках физической культуры» *цель исследования* – выявить и экспериментально обосновать средства и методы развития быстроты у школьников 8-10 лет.

Задачи исследования формулируются четко и лаконично в форме поручений (в глагольной форме): определить, проанализировать, изучить, установить, обосновать, разработать, доказать и т. д.

Например: в ВКР на тему «Развитие быстроты у младших школьников на уроках физической культуры» одной из задач может выступать такая как: Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.

Гипотеза исследования – означает научное предположение, требующее теоретического обоснования, подтверждения и проверки на опыте. Экспериментальная проверка гипотезы или подтверждает данную гипотезу, и она становится фактом, теорией, или опровергает и тогда строится новая гипотеза. Задача исследователя состоит в том, чтобы показать, что нужно доказать. То, что всем очевидно и

не требует доказательств – не является гипотезой. В процессе проведения исследования гипотеза уточняется и дополняется.

Методы научного исследования в области физической культуры и спорта

В практике проведения исследований, направленных на решение задач теории и методики физического воспитания, наибольшее распространение получили следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Беседа, интервью и анкетирование.
4. Контрольные испытания.
5. Хронометрирование.
6. Экспертное оценивание.
7. Педагогический эксперимент.
8. Математико-статистические методы.

1. Анализ научно-методической литературы, документальных и архивных материалов. Один из важнейших этапов начала исследования. В поиске и отборе необходимых источников помогают каталоги в библиотеках, книжные летописи и летописи журнальных статей, реферативные журналы и бюллетени, книжные и журнальные обзоры, интернет-сайты в которых даются сведения о научной литературе по различным проблемам. **Анализ документальных и архивных материалов** – метод сбора фактических данных, путем изучения: планов и дневников тренировок, протоколов соревнований, руководящих материалов и сводных отчетов спортивных организаций, учебных планов и программ, журналов учета успеваемости и посещаемости, личных дел и медицинских карточек, статистических материалов и т. п. Проработанная по теме литература служит основой для написания главы ВКР «Анализ литературных источников по теме исследования».

2. Педагогическое наблюдение – целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим материалом или данными в области физического воспитания и спорта. **Цель педагогического наблюдения** – изучение разнообразных вопросов учебно-

тренировочного процесса (например, задачи обучения и воспитания; средства физического воспитания, их место в занятиях; методы обучения и воспитания; поведение занимающихся и преподавателя, тренера; характер и величина тренировочной нагрузки и т.п.).

Виды педагогических наблюдений. Классификация наблюдений:

1. **По связи с объектом. Непосредственное наблюдение** – наблюдение, когда исследователь сам выступает наблюдателем происходящего педагогического явления. **Опосредованное наблюдение**, к которым привлекают другие лица (тренеры, студенты и др.). **Открытое наблюдение** – наблюдение, когда объект знает, что за ним наблюдают, и скрытым, когда наблюдаемые не подозревают, что они находятся в зоне внимания исследователя. **Скрытое наблюдение** – наблюдение, о котором участники процесса не знают.

2. **По признаку и времени и пространства. По времени проведения: непрерывные и дискретные.** Наблюдение считается **непрерывным**, если оно отражает явление в законченном виде, т. е. если просматриваются его начало, развитие и завершение. По длительности такие наблюдения могут оказаться самыми различными: продолжаться в течение нескольких секунд, минут или даже месяцев, а может, и лет. **Дискретное наблюдение** – наблюдение, предметом которого является процесс, границы начала и завершения которого значительно удалены во времени. В процессе его проведения изучается не все педагогическое явление в целом, а лишь его главные этапы.

Материалы наблюдения должны быть зафиксированы в записи (протоколы наблюдений, в фото-, видео- и звукозаписях).

3. **Беседа, интервью, анкетирование.** **Беседа** применяется как самостоятельный метод или как дополнительный в целях получения необходимой информации или разъяснений по поводу того, что не было достаточно ясным при наблюдении. Беседа проводится по заранее намеченному плану с выделением вопросов, подлежащих выяснению, в свободной форме, без записи ответов собеседника. Можно, использовать скрытый магнитофон, диктофон. Разновидностью беседы – **интервьюирование**. **Интервью** – метод получения информации путем устных ответов респондентов. При интервьюировании вопросы, построенные в определенной последова-

тельности, задает только исследователь, а респондент отвечает на них. В данном случае ответы могут записываться открыто по мере их получения от респондентов. Распространенная форма опроса – **анкетирование**, получение информации от респондентов путем письменного ответа на систему стандартизированных вопросов и заблаговременно подготовленных анкет. В анкете существует жесткая логическая конструкция. Результаты анкетирования можно подвергать анализу методами математической статистики. Структура и характер анкет определяются содержанием и формой вопросов, которые задаются опрашиваемым (по содержанию – прямыми и косвенными, по форме представления – открытыми, закрытыми).

4. Контрольные испытания (тесты) – оценка полученного эмпирического и теоретического материала по качественным (т.е. не имеющим определенных единиц измерения) и количественным показателям в процессе **контрольных испытаний (тестов)**. Используются методы, основанные на идеях квалитметрии – части метрологии, которая изучает и разрабатывает количественные методы оценки качественных показателей. В процессе контрольных испытаний имеется возможность соотнести предварительные предположения, гипотезы с реальным положением вещей или получить совершенно новую, непредвиденную информацию. Контрольные испытания и тесты позволяют определить объективные результаты эксперимента.

В зависимости от того, какую задачу предполагается решить с помощью теста, различают следующие их разновидности:

- тесты функционального исследования (*регистрация ЧСС, МПК и др.*);
- тесты для исследования физической работоспособности (*Гарвардский степ-тест и т.п.*);
- тесты для исследования физических качеств (*подтягивание, прыжок в длину с места и др.*);
- тесты для измерения технических и тактических навыков (*например, в волейболе – игровой ориентации*);
- тесты для определения психологической подготовленности;
- антропометрические измерения (масса тела, длина тела, окружность грудной клетки и т. п.).

5. Хронометрирование.

6. **Экспертное оценивание** применяется в педагогических исследованиях для оценки явлений, не имеющих количественного выражения (качество выполнения гимнастических упражнений, артистизм в фигурном катании и др.). Наиболее простой способ экспертизы – ранжирование (определение относительной значимости объектов экспертизы на основе упорядочения).

7. **Педагогический эксперимент** – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. Можно выделить **сравнительный и независимый** эксперимент (абсолютный). **Независимый эксперимент** проводится на основе изучения линейной цепи ряда экспериментальных групп, без сравнения их с контрольными, путем накопления и сопоставления данных в области проверки поставленной гипотезы.

Сравнительный эксперимент проводится в случае, когда в одной группе применяется новая методика (обучения, тренировки), а в другой используется общепринятая или иная чем в экспериментальной группе методика. Ставится задача выявления наибольшей эффективности различных методик. Эксперимент всегда проводится на основе сравнения двух сходных параллельных групп, классов, потоков – экспериментальных и контрольных. В зависимости от принятой схемы построения сравнительные эксперименты могут быть **прямыми, перекрестными и многофакторными** с несколькими уровнями. Наиболее простой и доступной формой является **прямой** эксперимент, когда занятия в экспериментальных и контрольных группах проводятся параллельно и после проведения серии занятий определяется результативность изучаемых факторов. В методике проведения такого эксперимента с целью получения объективных и достоверных результатов немаловажное значение приобретают оценка и правильный отбор **уравниваемых и варьируемых условий**.

Эксперимент может быть **естественным**, когда в ходе его допускаются незначительные отступления от традиционных, общепринятых условий и способов деятельности (*например, тренировочный процесс*); **модельным**, в котором эти условия (способы)

резко меняются, исходя из интересов исследователя, и **лабораторным**, проводимом в специально созданных условиях.

8. **Обработка результатов** может производиться как в качественном (на основе теоретических, логических выводов и обобщений), так и количественном аспекте. Количественная обработка материалов может осуществляться **методами математической статистики** – науки, изучающей количественные показатели тех или иных явлений (определение достоверности различий по: t-критерию Стьюдента, Т-критерию Уайта, критерию χ^2 и др.).

Педагогический эксперимент как метод научного исследования в области физической культуры

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выявления эффективности применения тех или иных средств, методов, форм, видов нового содержания, обучения и тренировки.

Выделяют несколько видов эксперимента.

Независимый эксперимент – проводится на основе изучения линейной цепи ряда экспериментальных групп, без сравнения их с контрольными путем накопления и сопоставления данных.

Сравнительный эксперимент – исследование проводится на основе сравнения двух групп (классов, потоков и т. д.). Сравнительный эксперимент может проводиться как прямой, перекрестный или многофакторный.

Прямой сравнительный эксперимент – занятия в экспериментальной и контрольной группах проводятся параллельно и после проведения серии занятий определяется результативность изучаемых факторов.

Перекрестный эксперимент – когда задания в группах поочередно меняются местами. Например: на 1 этапе эксперимента группа А работает по экспериментальной методике, а группа Б – по общепринятой. На втором этапе группа А работает по общепринятой методике, а группа Б – по экспериментальной.

Многофакторный эксперимент – в данном эксперименте все факторы исследуются вместе, варьируясь на разных уровнях. Например, требуется установить влияние тренировочных занятий

на результат спортсмена 1 разряда в прыжках в длину. Первый фактор – это количество занятий в неделю. Второй фактор – объем нагрузки. Третий фактор – количество соревнований. И т. д.

Алгоритм проведения педагогического эксперимента:

1. Определить необходимость проведения педагогического эксперимента.
2. Выдвинуть гипотезу
3. Определить вид эксперимента.
4. Установить условия его проведения (место, контингент и т.д.).
5. Провести выбор методик исследования.
6. Составить общую программу эксперимента и программу ведения занятий в группах.
7. Подвести итоги эксперимента.

Математико-статистические методы исследования в области физической культуры

Для оценки результатов педагогического исследования широко используются методы качественного и количественного анализа. С целью количественного анализа педагогических явлений используется математическая статистика. В педагогических исследованиях часто используются следующие статистические параметры.

1. Средняя арифметическая величина (обозначается M или \bar{X}):

- она обобщает количественные признаки ряда однородных показателей;
- должна вычисляться на достаточно большой совокупности (большом контингенте испытуемых);
- ее точность должна соответствовать содержанию изучаемого педагогического явления;
- когда имеется небольшое количество вариантов, применяется простая средняя арифметическая величина;
- при большом количестве вариантов целесообразно прибегать к вычислению взвешенной средней арифметической величины, с этой целью строят вариационный ряд.

2. Среднее квадратичное отклонение (или стандартное отклонение). Величина отклонения является показателем рассеи-

вания, т.е. отклонения вариант, которые получены в исследовании от их средней арифметической величины.

3. Ошибка среднего арифметического (обозначается m или x). Это не ошибка исследования, а мера представительства данной величины, мера которой средняя арифметическая величина, полученная в эксперименте (например, в эксперименте участвовали 12 детей) отличается от истинной средней арифметической величины, которая была бы получена на генеральной совокупности (в нашем примере это все дети аналогичного уровня, уровня подготовленности и т. д.).

4. Средняя ошибка разности (обозначается t). В сравнительных экспериментах целесообразно вычислять ошибку разности (t) и по ней определять достоверность различий. Условно принято считать, что если разница равна трем ошибкам или больше, то она является достоверной. Достоверность различия определяют по таблице вероятностей по распределению Стьюдента. В данной таблице столбец t является нормированным отклонением и содержит числа, которые показывают, во сколько раз разница больше средней ошибки. По вычисленным показателям t и C (число наблюдений) в таблице определяется число P , которое показывает вероятность разницы между средними арифметическими. Чем больше P , тем менее существенна разница, тем меньше достоверность различий.

Если в исследовании получены показатели, имеющие порядковый характер, а не количественный (места, баллы), целесообразно применять критерий Уайта или Вилкоксона (непараметрические критерии).

Для оценки взаимосвязи факторов применяется **КОРРЕЛЯЦИЯ**. Различают:

1. *Прямую положительную корреляцию* (при которой увеличение причинного фактора вызывает увеличение следственного фактора). Например: увеличение силы мышц ног положительно сказывается на росте результата в прыжках в высоту.

2. *Прямую отрицательную корреляцию*. Например: уменьшение нагрузки приводит к снижению частоты сердечных сокращений.

3. *Обратную положительную корреляцию*. Например: уменьшение длины дистанции приводит к увеличению скорости бега.

4. *Обратную отрицательную корреляцию*. Например: увеличение силы мышц тяжелоатлета приводит к уменьшению результата в беге на длинные дистанции.

Математическое значение корреляции выражается ее коэффициентом.

При коэффициенте 0,30 выделяют слабую связь между факторами.

При коэффициенте от 0,31-0,69 – средняя связь.

При коэффициенте 0,70-0,99 – сильная связь.

Раздел 7

Теоретико-методические основы обучения предмету «Физическая культура»

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по предмету «Физическая культура»

Образовательный стандарт – это государственный документ, определяющий минимум содержания образовательной программы.

Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) – это совокупность обязательных требований к образованию определенного уровня и (или) к профессии, специальности и направлению подготовки, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования (Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 ФЗ, п. 6, ст. 2).

Согласно Закону «Об образовании» ФГОС включает три вида требований:

- требования к структуре основных образовательных программ;
- требования к условиям реализации основных образовательных программ;
- требования к результатам освоения основных образовательных программ.

Образовательный стандарт по предмету «Физическая культура» – это совокупность основных параметров, применяемых в качестве государственной нормы образованности, выражающей идеал и учитывающей возможности личности и системы образования. Образовательный стандарт разрабатывается и утверждается МО и науки РФ. Он определяет продолжительность обучения в общеобразовательной школе (11 лет), переход к 4- летнему начальному образованию; введение профильного обучения на старшей ступени школы, определяет ступени образования

(начальная школа, основная, средняя). По предмету «Физическая культура» стандарт включает базовый и вариативный компоненты.

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ (БАЗОВЫЙ) КОМПОНЕНТ – стабильная часть общего среднего образования – в социальном плане позволяет удовлетворить конкретно-исторические потребности общества в достижении оптимального уровня физкультурного образования, физического развития, двигательной подготовленности, состояния здоровья.

Он является основой для накопления и обогащения физического и духовного потенциала общества, создает предпосылки для развития системы непрерывного физкультурного образования. На основе базового компонента можно определить степень сформированности здорового образа жизни, уровень физической культуры детей и молодежи, проживающих в различных регионах.

Федеральный компонент подразделяется на такие разделы как:

- основы знаний о физкультурном образовании;
- способы физкультурной деятельности различной направленности;
- требования к уровню подготовки учащихся;
- минимальные требования к оснащенности учебного предмета.

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ – обусловлен необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и национальных условий, специализации учителя и интересов учащихся.

Содержание предмета имеет следующую примерную структуру:

Обязательный базовый компонент – начальная школа – 70-80%, основная школа – 60-70%, средняя школа – 50-60%.

Вариативный компонент

- начальная школа – 20-30%;
- основная школа – 30-40%;
- средняя школа – 40-50%.

Изучение Физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей.

1. *Развитие* основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширения функциональных возможностей организма.

2. *Формирование* культуры движений, обогащения двигательного опыта, приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

3. *Воспитание* устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

4. *Освоение знаний* о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании ЗОЖ.

ФГОС устанавливает требования к освоению основной образовательной программы:

Личностным – готовность к саморазвитию, самоопределению, формирование мотивации к обучению, формирование гражданской позиции;

Метапредметным – освоение межпредметных понятий и универсальных учебных действий (УУД) и способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике;

Предметным – освоение специфических для физической культуры видов деятельности, специфических умений, получение новых знаний и способность преобразовывать и применять их в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях.

Отличительные особенности ФГОС

1. Стандарты первого поколения (2004 г.) содержали жесткие требования к содержанию образования, вплоть до перечисления тем, которые для учителя становились предметом преподавания, а для учащихся – предметом усвоения.

В новом стандарте заданы общие *рамки* для решения вопросов, связанных с обучением, воспитанием и развитием.

В основу реализации основной образовательной программы положен системно-деятельностный подход, который предполагает смену модели построения образовательного процесса: необходимо перейти от модели «Чему учить?» к модели «Как учить?».

2. Новое содержание.

Любой стандарт – это система требований к чему-либо. *Государственный стандарт общего образования (2004 г.)* содержал нормы и требования, определяющие обязательный минимум со-

держания основных образовательных программ общего образования, максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, уровень подготовки выпускников образовательных учреждений.

ФГОС представляет собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы и включает в себя требования к *результатам* освоения основной образовательной программы, к *структуре* основной образовательной программы и к *условиям* ее реализации. Стандарт 2004 года регламентировал в чистом виде содержание образования по учебным предметам. Стандарт нового поколения не регламентирует в чистом виде содержание образования, а включает требования к структуре, условиям и результатам реализации основных образовательных программ, причем результатам не только предметным, но и метапредметным, и личностным.

3. Стандарт 2004 года был основан на отборе нового содержания образования, в нем не было ни слова о воспитании. Новый стандарт нацелен на возрождение воспитательной работы. В новых стандартах есть четко сформулированные государственные, общественные ориентиры для развития системы воспитания.

Основная воспитательная цель новых стандартов - формирование активной гражданской позиции с целью укрепления российской государственности. Школа должна формировать у своих учеников чувство гражданской идентичности, воспитывать патриотов России, формировать учебную мотивацию, стремление к познанию, умение общаться, чувство ответственности за свои решения и поступки, критическое мышление, толерантность и многое другое.

В государственном образовательном стандарте 2004 года внеклассная работа вообще не была зафиксирована. В соответствии с новым стандартом результаты, которые должны продемонстрировать выпускники, зависят в том числе и от эффективности внеклассной работы. Внеурочная деятельность – один из основных разделов ООП и является обязательной. Новым стандартом задается интеграция учебной и внеурочной деятельности.

4. Качество освоения стандарта 2004 года измерялось только освоением предметных результатов. Специфика требований к результатам стандарта нового поколения представляет три группы результатов: личностные, метапредметные, предметные.

5. Возможность реализовывать стандарт только во взаимодействии с семьей, СМИ, учреждениями культуры, религии, что позволит развивать личность обучающегося эмоциональной, духовно-нравственной, интеллектуальной, социализированной, позволит выявить таланты детей в различных сферах жизни и творчества.

6. Стандарты 2004 года не учитывали желания и предпочтения населения к получению общего образования. Новый стандарт *подразумевает ориентацию на желания и потребности учащихся и их родителей, подразумевает уход от перегрузки обучающихся за счет разумного выбора ими необходимых предметов, курсов и кружков.*

Структура содержания образования по предмету «Физическая культура»

Это часть общего среднего образования, отражающая совокупность знаний, двигательных и инструктивных умений, качеств личности; норм, требований физической подготовленности и видов деятельности, системное усвоение которой обуславливает достижение цели данной дисциплины.

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области.

Результатом изучения предмета «Физическая культура» должно стать понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств. Учащиеся должны овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, об истории физической культуры, спорта и олимпийского движения, умениями отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки. Учащиеся должны приобрести опыт самостоятельных систематических занятий физической культурой, уметь наблюдать за динамикой развития своих физических качеств.

Структура содержания образования по физической культуре отражена в ФГОСТ и примерной учебной программе.

Единицы структуры содержания образования именуются блоками.

Первый блок.

Состоит из теоретических положений о физической культуре как элементе общей культуры личности:

- значение физической культуры для нормального роста и развития организма;
- виды деятельности, характеризующие физическую культуру школьника;
- место этих видов в двигательном режиме учащихся в учебном году, на каникулах и т. д.
- знания об использовании физических упражнений;
- использование физической культуры в рекреации;
- знания о самостоятельных занятиях физической культурой.

Второй блок.

Блок двигательных умений и навыков, т. е. он представляет собой совокупность двигательных действий, ориентированных на обогащение двигательной подготовленности учащихся. Это основные движения человека (азбука движений), двигательные действия и их комбинации, составляющие основу техники доступных видов спорта, физических упражнений, включая подвижные игры.

Третий блок.

Включает инструктивные умения и навыки. Это умения и навыки самоорганизации, самоконтроля, самостоятельные и коллективные занятия физической культурой и спортом. В блоке определены содержание, продолжительность, структура, объем, интенсивность физической нагрузки, умение оказывать помощь, страховку, судить соревнования.

Четвертый блок.

В этот блок входят двигательные действия в виде общеразвивающих и подготовительных упражнений, способствующих развитию основных физических качеств, а также социально значимых моральных и волевых качеств личности.

Пятый блок.

В этот блок включены нормы и требования. НОРМА – это конкретные и объективные показатели физической подготовлен-

ности. **ТРЕБОВАНИЯ** – комплекс научно-обоснованных показателей выполнения двигательных действий. Формулировки требований должны содержать выражения: «уметь», «знать», «выполнять». Уровень физической подготовленности входит в этот блок как подструктура физического образования.

Шестой блок.

Включает виды деятельности (его состав зависит от условий данной школы):

- утренняя гимнастика;
- физкультурные минутки и паузы;
- самостоятельные занятия;
- внеклассные формы организации физической культуры и спорта;
- физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Структура содержания образования по предмету «Физическая культура» может видоизменяться в зависимости от региональных и местных условий.

Документами, регламентирующими содержание образования по предмету «Физическая культура» выступают:

- базисный учебный план;
- обязательный минимум содержания образования по предмету;
- примерная учебная программа;
- рабочая учебная программа;
- учебник по физической культуре.

Система планируемых результатов освоения содержания образования по предмету «Физическая культура» строится на основании *уровневого подхода*. Выделяются уровень ожидаемого развития учащихся и перспективы. Эти результаты представлены в блоках «*ученик научится*» и «*ученик получит возможность научиться*».

Методика проведения урока физической культуры в начальной школе

Начальная школа (1-4 классы). Возраст детей 7-10 лет.

Задачи физического воспитания в начальной школе:

- 1) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоско-

стопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; 2) овладение основами разнообразных жизненно важных движений; 3) развитие координационных (точность воспроизведения; дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; 4) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; работоспособность и развитие двигательных способностей; 5) выработка представлений об основных видах спорта; 6) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; 7) воспитание дисциплинированности, доброжелательного с отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости время выполнения физических упражнений; содействие развития психических процессов.

Средства физического воспитания в начальной школе: гимнастические и акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, лыжная подготовка, подвижные игры, простейшие единоборства, плавание.

Методические особенности урока физической культуры в данном возрасте:

1. Ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (*например: ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т. п.*).

2. На одном уроке целесообразно решать не более 2-3 задач связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.

3. Чем младше класс, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.

4. На каждом уроке обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10-11 лет.

5. При обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать обучение с воспитанием двигательных качеств.

Методика проведения урока физической культуры в основной и средней школе

Основная школа – подростковый возраст (11-15 лет). Средняя школа – старший школьный возраст (15-17 лет).

Особенности методики физического воспитания в основной школе: 1) основное направление – углубленное изучение базовых видов спорта; 2) увеличение индивидуально-отличительных особенностей развития и половых различий требуют дифференцирования задач, содержания, темп обучения, применяемых средств и методов; 3) при обучении применяются как целостный, так и расчлененный методы; 4) объяснения краткие, образные, с указанием воздействий упражнений на организм. Показ с пояснением основных элементов и указанием ориентиров.

Средства физического воспитания в основной школе: 1) гимнастические и акробатические упражнения (построения и перестроения, общеразвивающие с предметами и без, висы и упоры, акробатические, танцевальные, на снарядах); 2) легкоатлетические упражнения (бег, кросс, прыжки в длину и высоту, метания); 3) лыжная подготовка (классические ходы, подъемы и спуски, торможение, повороты в движении); 4) плавание (специальные упражнения, повторное проплывание 25, 50, 100, 150 м, игры на воде); 5) элементы единоборств для юношей (подводящие упражнения для овладения приемами греко-римской борьбы).

Особенности методики физического воспитания в средней школе:

- Раздельное проведение уроков с юношами и девушками.
- Начало тренировки силы и скоростно-силовых способностей. Увеличивается доля упражнений сопряженного воздействия на координационные и кондиционные способности, на совершенствование техники физических упражнений.
- Ограничить у девушек использование упражнений, связанных с сильным сотрясением тела (отрицательное влияние на отвечающие за материнство функции).
- Шире применять метод индивидуальных заданий с учетом наклонностей, физической и технической подготовленности.

- Юношей целенаправленно готовить к службе в армии (на местности, в нестандартных условиях, с различными помехами выполнять максимальные усилия).

Средства физического воспитания в средней школе:

1) гимнастические и акробатические упражнения (общеразвивающие с предметами и без, акробатические, на снарядах, ритмическая гимнастика) (до 30% бюджета времени);

2) легкоатлетические упражнения (бег, кросс, челночный бег, прыжки в длину и высоту, метания);

3) лыжная подготовка (повторное прохождение отрезков для развития быстроты и выносливости, эстафеты);

4) плавание;

5) элементы единоборств для юношей (силовые упражнения и единоборства в парах, подвижные игры с основами единоборств, приемы самообороны, борьбы лежа и стоя, учебные схватки).

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник для студентов вузов физической культуры / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
2. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для вузов / Ю. Д. Железняк. – Москва : Издательский центр «Академия», 2003. – 260 с.
3. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю. Д. Железняк. – Москва : Академия, 2004. – 272 с.
4. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – Москва : Издательство «АСТ», 1998. – 272 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – Москва : Лань, 2004. – 158 с.
6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для специальных вузов / Л. П. Матвеев. – Москва : ФГУП «Известия», 2001.
7. Мишин, В. И. Настольная книга учителя физической культуры : справочное методическое пособие / В. И. Мишин. – Москва : Издательство «Астрель», 2003. – 526 с.
8. Менхин, Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю. В. Менхин. – Москва : СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. – 312 с.
9. Теория и методика физической культуры : учебник / под редакцией Ю. Ф. Курамшина. – Москва : Советский спорт, 2004. – 464 с.
10. Холодов, Ж. К. Теория методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов. – Москва : Академия, 2004. – 460 с.

11. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы : учебное пособие / К. Д. Чермит. – Москва : Советский спорт, 2005. – 272 с.

Дополнительная литература

Программно-нормативные документы

1. Закон «Об образовании» Российской Федерации. – Москва, 1996 (с изменениями на 22 августа 2007 г.).

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (16 ноября 2007 г.). – Москва, 2007.

3. Концепция федеральной целевой программы «Дети России» на 2007-2010 гг. – Москва, 2007.

4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы». – Москва, 2006.

5. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования. – Москва, 2004.

6. Положение об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи. – Москва, 2001.

7. Региональный (областной) компонент Государственного образовательного стандарта начального, основного, среднего образования Свердловской области. – Екатеринбург, 2005.

8. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / составитель В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва : Просвещение, 2005.

9. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальная школа (1-4 классы). Основная школа (5-9 классы). Средняя школа (10-11 классы) / составитель А. П. Матвеев. – Москва : Просвещение, 2005.

Методические письма

1. «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

2. «Об организации занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе».

3.«О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта общего образования».

Сокращения

ВПО – высшее профессиональное образование
СПО – среднее профессиональное образование
НПО – начальное профессиональное образование
ОУ – общеобразовательное учреждение
ДОУ – дошкольное образовательное учреждение
ЕВСК – единая всероссийская спортивная классификация
ДСО – добровольные спортивные общества
ОФП – общая физическая подготовка
СФП – специальная физическая подготовка
ППФП – профессионально-прикладная физическая подготовка
ДЮСШ – детская юношеская спортивная школа
УОР – училище олимпийского резерва
ЖЕЛ – жизненная емкость легких
АД – артериальное давление
ЧСС – частота сердечных сокращений
ДУВП – двигательное умение высшего порядка

Учебное издание

Государственный экзамен «Педагогические основы физической культуры»

Сведения о составителях:

Пушкарева Инна Николаевна
кандидат биологических наук, доцент,
зав. кафедрой теории и методики физической культуры и спорта
Факультет естествознания, физической культуры и туризма (УрГПУ)

Русинова Мария Павловна
кандидат педагогических наук
доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта
Факультет естествознания, физической культуры и туризма (УрГПУ)

Уральский государственный педагогический университет.
620017 Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26.
E-mail: uspu@uspu.me